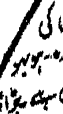
درازی عمر

ہم کس طریق سے عرصہ دراز تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ خوراک۔ لباس۔ غسل وغیرہ کی نسبت مناسب ہدایتیں۔ غرضیکہ حفظ صحت کا خلاصہ رہنما ہے

انگریزی سے اردو میں ترجمہ کیا گیا

شیخ رحیم بخش جنرل مرچنٹ و پروپرائٹر رسالہ بیسویں صدی لاہور

سنہ ۱۹۱۱ء

گلزار محمدی پریس لاہور میں چھپوایا

خالص چاندی کے زیورات
چاندی کی
خالص چاندی کی
سنہری گلٹ شدہ
چاندی کی

درازی عمر

درازی عمر بذات خود کوئی مفید چیز نہیں ہے۔ کیونکہ اگر زندگی کا آخری
دور تکلیف اور مصیبتوں میں گذرے۔ تو کسی طرح بھی کوئی شخص اس بات کو پسند
نہیں کریگا کہ زندگی کا ایسا دور زیادہ ہوتا رہے۔ مگر تو بھی یہ ٹھیک بات ہے۔ کہ
تمام بیماریاں جو ایام ضعیفی میں ستاتی ہیں۔ تمہارے پہلے کرتوتوں کا نتیجہ ہے۔ اور ہم
تجربہ سے بلاخوف تردید اس بات کو کہہ سکتے ہیں۔ کہ ہم جو کچھ ضعیفی میں سہتے ہیں وہ
سب ہماری طفولیت اور جوانی کی بدعملی اور بیوقوفیوں کا نتیجہ ہے۔ یہ بات تو بالکل
صاف ہے کہ نہ تو تمام آدمیوں میں یکساں طاقت ہے۔ اور نہ ہی اُنکی صحت یکساں ہوتی
ہے۔ مگر ایسی تمام کمی کو ہم اسے جسم اور طبیعت کے اعلےٰ اصول پر واجنت سے پورا کر سکتے
ہیں۔ ہماری اس کتاب کا صرف یہ مقصد ہے۔ کہ ناظرین کو ایسی تدبیریں۔ جسکو تجربہ
نے تندرستی اور عمدہ طبیعت رکھنے کیلئے عمدہ ثابت کیا ہے تبلادیں۔ اور یہ جب ہی
ہو سکتا ہے۔ جب ہمارے باطنی اصول کا استعمال باقاعدہ ہو۔ اور ہمارا دل یکسو
ہو۔ اور یہ ہی حالت ہے جس میں ہم درازی عمر کی خواہش کر سکتے ہیں۔ اور اس قسم کی
درازی عمر ضعیفی میں ہمارے سر بار بھی نہ پڑیگی۔ صحت کے قائم رکھنے کی جسقدر بھی
کوشش ہو سکے۔ کرنی چاہیئے۔ اور ہمیں اپنا تمام بوجھ صرف اسی ایک اصول کی نگرانی
میں صرف کر دینا چاہیئے۔ ہم یہ تو دعویٰ نہیں کرتے کہ ہم ایسی تمام تدابیر بتلا سکینگے
جس سے ہمیشہ ہمارے بدن کی حالت درست رہے۔ یا سوائے ان تدبیروں
کے دوسری تدبیریں اس مسئلہ میں اختیار کرنیکی ضرورت ہی نہ پڑے۔ مگر تو بھی سب
سے بڑا اصول جس سے ہم تندرست رہ سکتے ہیں۔ اپنے معدہ کو اُسکی اصلی حالت پر

برقرار رکھتا ہے۔ اور اس بات کے جانچنے کے لئے کسی مزید ثبوت کی ضرورت ہے کہ معدہ کی خرابی ہی تمام برائیوں اور بیماریوں کی جڑ ہے۔ ہدائتیں جو آئندہ تحریر کیجائینگی اُنسے ہمارے ناظرین کو اصل مطلب کا پورا پتہ چل جائیگا۔ اور ہم اس بات کے ثابت کرنیکی کوشش کرینگے۔ کہ اصول حفظان صحت کی پابندی کس درجہ مفید ہے انسان کا جسم بالکل ایک مشین کی طرح ہے۔ جسکے مختلف پرزے درست رہنے سے ہماری تندرستی کا انحصار ہے۔ اور انہیں پرزوں کے درست ہونے پر یہ مشین اپنا معوضہ کام پورا انجام دیسکتی ہے۔ اکثر دیکھا جاتا ہے۔ کہ اس اصول کو قطع نظر کرنے سے طالب علم اور دیگر اشخاص اپنے آرام کے گھنٹوں کو ضایع کردیتے ہیں۔ اور اکثر ایسا اتفاق نہیں بلکہ پیشہ ور لوگ بلا کسی خیال کے سونے کو ترک کر دیتے ہیں۔ اور فضول کاموں میں اپنا وقت ضایع کرتے ہیں۔ مگر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اس ادنیٰ قسم کی لاپرواہی بھی ہماری جسمانی مشین کے پرزوں کو بہت کچھ خراب کرتی ہے۔ اور حالانکہ تندرستی کے متعلق ہزارہا لکچر اور مضامین اسوقت تک سنائے اور لکھے جاچکے ہیں۔ مگر تو بھی ان اصول کی پابندیوں پر بدستور کم و بیش پروا پڑا ہوا ہے۔ اور اسی لئے ہم یہاں پر اس بات کی سفارش کرینگے۔ کہ ہمارے مضامین پر خاص توجہ کیجائے۔ کیونکہ جب تک جسم اور اُسکی حالت کو نہ سمجھا جائیگا۔ خوراک پوشاک وغیرہ جملہ چیزیں توجہ کی محتاج رہینگی۔ ہمارے خیال میں جو لوگ اصول حفظان صحت کو سمجھتے ہیں عوام کی اُنسے دلچسپی بڑہانے کے لئے کوشش کرتے رہیں۔

پہلا باب

تمہید

اس بات سے کوئی بھی انکار نہیں کر سکتا۔ کہ بڑے سے بڑا امیر اور زبردست سے زبردست پادشاہ اگر اسکی تندرستی ٹھیک نہیں ہے۔ تو وہ ایک ادنی درجہ کے غریب مگر تندرست آدمی سے زیادہ بدنصیب ہے۔ اس مختصر رسالہ میں جہانتک ہم سے ہوسکیگا۔ ہر ایک بات کو بالوضاحت بیان کرینگے۔ مگر اس بات کا ہمیں اعتراف ہے۔ کہ اس مختصر رسالہ میں ایسی تمام ہدایتیں جو تندرستی قایم رکھنے کے لیے مناسب ہوں۔ تحریر نہیں کی جاسکتیں۔ اور نہ ان تمام بیماریوں کو شمار کرایا جا سکتا ہے۔ جو انسان کو زندگی کے مختلف مدارج میں طے کرنیکی صورت میں بھگتنی پڑتی ہیں مگر تو بھی ہم سے جہانتک ہوسکیگا۔ ایسے عام قواعد تحریر کرنے کی کوشش کرینگے۔ جس سے ہمارے بدن کی صحت سلامت رکھی جاسکے (جو اپنی اہمیت کے لحاظ سے سونے چاندی اور جواہرات سے زیادہ قابل قدر ہونگی) اور ایسی ہدایتیں درج کیجاینگی۔ جن سے ہم ان اندرونی اور بیرونی خطرناک دشمنوں کا جو ہمیشہ ہماری گھات میں لگے رہتے ہیں۔ اور ہماری بدپرہیزیوں کی وجہ سے ہم پر قابو پاکے قریب ہلاکت پہنچا دیتے ہیں۔ مقابلہ کرسکیں۔ اور نیچی کے بیرحم قانون کے بموجب ہستی نیچر یا فطرت خود اپنی ہستی پر مجبور ہے سا مول سمجھنا چاہیے۔ کہ ہر شخص اپنی موت کا خاص وقت رکھتا ہے۔ مگر تو بھی تندرستی اور چین کی زندگی حاصل کرنا۔ اور تمام رکاوٹوں کا جو جابجا سے متعدد ہوتی ہیں۔ یا مردی سے مقابلہ کرنے اور اصول تندرستی کی پوری نگہداشت کرنے پر منحصر ہے۔ دوسری لفظوں میں تندرستی کو ان کوششوں کا حق الخدمت سمجھنا چاہیے۔ سادہ ان اصول کی پابندی کا ثمرہ ہے

جو ہم نے اُن مخالف قوتوں کے دفع کرنے میں اختیار کی تھیں۔ جو ہماری ہستی کو صفحۂ ہستی سے نیست ونابود کرتی رہتی ہیں۔ اور اگر ان مخالف قوتوں کا قدرے قلیل ہی پتہ چل جائے۔ تو یہ سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ وہ زبردست قوت خواب غفلت میں نہیں ہے۔ بلکہ بڑی تیزی سے ہماری جسمانی عمارت کو ڈھا رہی ہے۔ اصول صحت سے ذراسی بھی بے توجہی کرنا اور قواعد حفظان صحت کو پس پشت ڈال تکالیف اور رنج کا اپنے اور اپنی اولاد کے لیئے بیج بونا ہے۔ اور یہ بیج بھی وہ بیج کہ جس سے اگر ذراسی بھی غفلت کیجائے۔ تو وہ آئیندہ زمانہ میں بغیر پختہ ہوئے نہیں رہیگا۔ اگر ان اموات کا جو ایام ضعیفی میں ہوتی ہیں۔ ایک رجسٹر تیار کریں۔ تو یہ معلوم ہو جائیگا۔ کہ اوسط اموات چار فیصدی ہوگا۔ اور یہ اوسط اموات تمام اموات سے جو کل رجسٹر میں درج کیجائینگی۔ بہت کم ہونگی۔ یعنے جب چیانوے ۹۶ فیصدی ہوگا۔ اور یہ اوسط اموات وہ ہونگی۔ جو موروثی امراض سے ہوتی ہیں۔ ان اموات میں ایسے اموات بھی شامل ہیں۔ جو کسی حادثات سے واقعہ ہوں۔ وبائی بخار ہیضہ۔ چیچک کی وجہ سے ۷۵ فیصدی آدمی ضایع ہوتے ہیں۔ بس یہ شرح جسکو اوپر بیان کیا گیا۔ بظاہر خود حیرت انگیز معلوم ہوتی ہے۔ لیکن اگر ہم زیادہ غور کریں۔ تو ہمیں معلوم ہوجائیگا کہ حفظان صحت کے قاعدوں پر عمل نہ کرنے اور طبی اصول کے پابند نہ رہنے سے ان اموات میں بڑا اختلاف واقعہ ہوتا رہتا ہے۔ اور اگر تمام اصول پر پوری توجہ کیجائے تو ایک بہت بڑی تعداد آدمیوں کی موت کے پنجہ سے نجات پا سکتی ہے۔ ورنہ بالاخر یہ نتیجہ ہوتا ہے۔ کہ جو کچھ بھی تم نے ایام جوانی میں غلط کاریاں کی ہیں۔ انکا نتیجہ ضعیفی میں بھگتنا پڑیگا۔ اور اس قسم کی انعیاد عمر حقیقت میں آخری وقت نہایت ناکارہ ثابت ہوگی۔ یہ بالکل سچ ہے۔ کہ حفظان صحت کے قواعد وقتاً فوقتاً زمانہ کے اعتبار سے ہمیشہ بدلتے رہتے ہیں۔ اور انکا ٹھیک ایسا قایم نہیں کیا جاسکتا جو ہر زمانہ میں ٹھیک اتر سکے۔ مگر تو بھی جملہ اصول کو مدنظر رکھنے سے یہ بات معلوم ہوجائیگی کہ ہماری کوششیں عرصہ جانوں کے ضایع نہ ہونے دینے میں کم و بیش

پراثر ہونگی۔ جو تمہاری غفلت کے باعث سے ہوتی رہتی ہیں۔ بیماریوں کا سلسلہ جو
سالانہ تمہاری بہت سی جانوں کو ضایع کرتا رہتا ہے۔ اور جسکا حملہ تمالیگا اس
سے بھی بیس گنا زیادہ ہو سکتا ہے۔ ہم اگر اصول و قواعد صحت پر پوری پوری توجہ
کرتے رہیں۔ اور خصوصاً صفائی کے اصول کی پابندی کریں۔ تو اپنی زندگیوں کو
قایم رکھنے اور تندرستی و آرام کو بڑہانے اور عام ناگہانی اموات کو سرد دینے میں
نہایت مدد ملیگی۔ حفظان صحت کے قواعد میں اُس مکان کی صحت کا طریقہ بتلاتے
ہیں جس میں ہم سکونت پذیر ہیں۔ اسی طرح علم ادویہ اُس مکان کی مرمت اور
عمدہ بنانے میں مدد دیتا ہے۔ جسکو ہماری غفلت اور نادانی نے خراب کر دیا ہو
تم ایسے آدمی کو کہانتک عقلمند بتا سکتے ہو۔ جو ایک بہت آراستہ مکان کا مالک ہے
اور وہ طوفان کی حالت میں اُس مکان کی کھڑکیوں اور دروازوں کو کھولدے اور مینہ
اور برف اُسکے تمام آرایشی سامان اور فرش فروش کو خراب کردے یا ایسا شخص
کیا کہے جانیکے لایق ہے۔ جو محض گرمی کے واسطے اپنے آتشدان کو یہانتک روشن
ہونے دے۔ کہ پانی کا پمپ پھٹ کر اُسکے تمام مکان کو خراب کردے۔ اور پھر وہ
آدمی جس نے کسی اتفاقیہ طوفان کے خوف سے اپنے مکان کی چھت کو اوتار ڈالا
ہو۔ اور اس طرح اسکو دوپہر کی سورج کی گرمی اور رات کی اوس میں کھلے میدان میں
پڑنا پڑے۔ کیا کہلا سکتا ہے۔ ایسے آدمیوں کو دنیا کے بیوقوفوں میں کیا شمار نہیں
کر سکتے ؟

اور اسی طرح کیا وہ آدمی بیوقوف کہلانے کے لایق نہیں ہے۔ جو اپنے ایسے
مکان کو جو ناقابل گذر اور مختصر ہو۔ کسی دوسرے مکان کے خریدنے یا کرایہ لینے چھوڑ
دے۔ مگر تو بھی ایسے آدمی اُن آدمیوں سے جو اپنے جسمانی صحت کے قایم رکھنے
پر توقع سے رکھے۔ زیادہ عقلمند کہلانے کے مستحق ہیں۔ جسم جو بمنزلہ ایک عمارت
کے۔ جس میں ہمیشہ ہمیں رہنا پڑیگا۔ اُسکی مرمت کرنا یا اُسے خراب ہونے سے
بچانا اوسی حالت میں ہو سکتا ہے۔ جب ہم انہیں اصول کو مدنظر رکھیں۔ جو اُسکے

واسطے مقرر کئے گئے ہیں۔ ہماری زندگی جو بیماریوں اور تکالیف کا مجمع ہے۔ ہر روز
اور دنوں کے ہر گھنٹہ میں ہماری تندرستی کی نعمت کو گھٹاتا رہتا ہے۔ اور یہ حقیقت بد
نصیبی سے اُن لوگوں کو جنکی صحت بہت اچھی ہے۔ اُسوقت معلوم ہوتی ہے جب
انکی قوت انکی حماقت یا قانون فطرت کے خلاف عملدرآمد کرنے سے ضایع ہو جاتی
ہے۔ یا اُسکا ضایع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ دنیا کے ایک مشہور عقلمند اور شاعر
جوئنیل اپنی بیش بہا تصنیف نائینتھ اسٹایئر میں اُن تمام برائیوں کو اظہار کرنے
کے بعد جو انسان کی خوشیوں کو برباد کرنے میں زہر ہلاہل کا اثر رکھتی ہیں۔ بیان کرتا
ہے کہ وہ نعمت جسکی ہمیں خدائے عزوجل سے بخلوص نیت مانگنے کی ضرورت ہے
یا وہ سب سے بڑی نعمت جو خدا سے ہمیں مل سکتی ہے (تندرست جسم میں تندرست دل کا
ہونا ہے) اور ہماری اس کتاب کا یہی مقصد ہے۔ کہ ہم اپنے ناظرین کو ایسی نعمت کو ایام
ضعیفی تک محفوظ رکھنے کے قابل بنا دیں۔

لیکن یہ بیش بہا انعام مثل اور چیزوں کے جو دنیا میں حقیقتاً بیش قیمت ہیں۔ اسیوقت
قایم رہ سکتا ہے۔ جب ہم اس پر اپنی بعض خوشیوں کو قربان کر دیں۔ یا اس فقرہ
کی تشریح یوں ہو سکتی ہے۔ کہ ہم حفظان صحت کے بیان کو اور واضح طور سے پیش
کریں۔ کہ سائنس ایک ایسا علم ہے۔ جو انسان کو یہ بات سکھلاتا ہے۔ کہ ایک اونس
کے مقدار میں سلسلہ بکنج ہٹے سلسلہ حفاظت سے زیادہ بہتر ہے۔ گویا یوں کہنا چاہئے
ایک چھوٹے کام کو لگاتار کرنا اس سے کہیں عمدہ ہے کہ آیک دم انسان ایک بڑا کام
شروع کرنیکی تکلیف گوارا کرے۔ اسکو اسے پی کیو ڈس جو ایک بڑا حکیم گذرا ہے اس طرح
بیان کرتا ہے۔ کہ ایسے دو آدمیوں میں سے کون بیوقوف گنا جا سکتا ہے۔ جن میں
سے پہلا یہ تمیز رکھتا ہے۔ کہ کونسی خوشیوں کو اسے خیرباد کہنا چاہیئے۔ جس سے آیندہ
زمانہ میں اُسے تکلیف اور زحمت گوارا کرنی پڑیگی۔ برخلاف دوسرے آدمی کے
جو ایک فوری خوشی میں ان تمام تکالیف کو فراموش کر دیتا ہے۔ جو اُسکی اس فوری
خوشی سے کہیں بڑھکر ہونگی۔ جسکو اُسنے حاصل کی ہے +

ہمارے لئے اس بات پر بھروسہ کر لینا بالکل ہی بے فائدہ ہوگا۔ کہ ایک ادنٰی نگہداشت ہمیشہ کی جاتی ہے۔ یا عموماً اسکو مخفی نظروں سے دیکھا جاتا ہے مگر تو بھی مجھے اپنے ناظرین کی طرف سے نا امید نہ ہونا چاہیئے۔ اور امید رکھنی چاہیئے کہ اس ادنٰی نگہداشت کا کچھ نہ کچھ حصہ بھی انکی طرف سے عمل میں آتا ہوگا۔ جو شدید یا فوری ہمارے خطرناک دشمن سے ہمیں بچا سکتی ہے۔

علاوہ اسکے حفظان صحت کے متعلق بعض ایسے خاص قواعد ہیں۔ جنپر عملدرآمد کرنا بمقابلہ انکے ترک کے یا دشا نصیب ہے۔ اور مجھے اس بات کی امید ہے کہ اگر ہمارے ناظرین اس مضمون کو جو ہم لکھ رہے ہیں۔ بغور پڑھ لینگے۔ تو عام طور سے ان قواعد کی پابندی کیجاویگی۔

مختلف لکھنے والوں نے حفظان صحت کے متعلق بیان کرنے میں بہت کم زحمت اٹھائی ہے۔ اور انکو تندرستی کی تعریف کرنے میں کسی قسم کی تکلیف اٹھانی نہیں پڑی۔ اور وہ تعریف ہے۔ جسکا معیار بحیثیت صاحب کی تعریف زندگی پر ہے جیسے بیان ہے۔ کہ جسم کو باقاعدہ ترتیب میں رکھنا زندگی کا نام ہے۔ جس سے ہم تندرستی کے لئے یہ تعریف پیدا کر سکتے ہیں۔ جو کہ مکمل قواعد سے پوری ترتیب کا نام تندرستی ہے اور تندرستی کا رفتہ رفتہ کم ہو جانا یا تندرستی میں گھن لگجانا بیماری کا نام ہے۔ یا ترتیب کا ناغیر معمول طریقہ سے خراب ہو جانا۔ بیماری کہلاتا ہے۔

ابتدا حکما اور ڈاکٹروں کی جماعتوں نے مختلف بیماریوں کی مختلف طریقوں سے تحقیق کی ہے۔ جو بعض نامعلوم طریقہ سے ہمارے جگر میں پیوست رہتی ہیں۔ اور اگر ان سے زیادہ قوی دوائیوں سے انکا قلع قمع نہ کیا جاوے۔ وہ اپنے مجروحوں کی (تندرستی کی نگہداشت نہ کرنیوالا) زندگی خراب کر دیتی ہیں۔ یا بالکل ہی انکی جان لے لیتی ہیں۔ جو ان بیماریوں کا اصلی نتیجہ ہے۔ اور جن سے انسانی زندگی کی قوت برباد ہو جاتی ہے۔ اس زمانہ میں حکماء ایسے دشمنوں کو کسی خاص نام سے تمیز نہیں کر سکتے کیونکہ بیماری اپنے کسی خاص علیحدہ وجود میں نظر نہیں آتی۔ بلکہ باقاعدہ زندگی میں

خلل پڑ جانے اور تندرستی کا خراب ہو جانے ہی کا نام بیماری ہے۔ جو حسب دستور جدوجہد کرنے کے لئے راہ دیکھتی رہتی ہے۔ اور نیز اپنے اثر کرنے میں جاری کرتی ہے اور بیماریوں کا مقابلہ کرنا یا علاج سے اُن کا دفعیہ کرنا ایک حکیمانہ بیان کی اصطلاح میں شامل ہے۔ جس سے مراد شکایتوں کے اسباب دریافت کرنے اور بیماریوں کے اثر معلوم کرنے سے ہے۔ مثلاً حکماء اس بات کو کہہ سکتے ہیں۔ کہ ٹائیفائیڈ فیور (ایک قسم کا بخار) میں اسہال اور کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔

اس بیان کے مطابق کہ بیماری صرف باقاعدہ تندرستی کا جدا ہونا ہے کہ جو جسم کے بیرونی حصہ پر کسی خاص اثر کے وجہ سے ہوتا ہے۔ ہماری توجہ پہلے اس بات کی طرف مبذول ہونی چاہیئے۔ کہ جسم کے اندرونی ایجنسیوں کو جو ہماری باقاعدہ زندگی کی نگہبان ہیں۔ اور ہماری عمدہ تندرستی کے قایم رکھنے کے واسطے ایک عمدہ مددگار کا کام دیتی ہیں۔ پوری حفاظت کیجائے۔ اور ان اندرونی ایجنسیوں کی حفاظت کرنے سے ہی ہماری درازی عمر قایم رہ سکتی ہے۔

علاوہ تمام باتوں کے اگر ہم مردم شماری کے اوپر غور کریں۔ تو معلوم ہوگا۔ کہ حفظان صحت کی طرف اعلےٰ توجہ اور اُن قواعد پر تھوڑا سا عملدرآمد نیبی پچھلے گذشتہ دو سو برسوں میں زندگی اور تندرستی کے لئے کیسا مفید ثابت ہوا ہے مثلاً بطور مثال ۱۶۸۱ء میں جسے بیماری کا سال نہیں کہنا چاہیئے۔ لنڈن کے باشندوں میں سے بیس میں سے ایک آدمی فوت ہوا۔ جبکہ موجودہ زمانہ میں سالانہ چالیس میں سے ایک مرتا ہے۔ جس میں نصفا نصفی کا فرق بدیہی موجود ہے۔ لنڈن میں انیسویں اور سترھویں صدی کے درمیان جا اموات میں فرق واقع ہوا ہے۔ بقول میکلے اُس سے کہیں بڑھکر ہے۔ جو لنڈن میں معمولی سالہاے اور ہیضہ کے موسم میں رہا کرتا تھا۔ مسٹر ایڈون کیڈوک جو حفظان صحت کا مشہور ماہر تھا۔ لنڈن میں حفظان صحت کے تجربہ کے متعلق یہ ہی بیان کرتا ہے۔ جہانپر یہ قواعد بطور رسم کے استعمال میں لائے جاتے تھے۔ اور عام طور سے لوگ اس کے عادی ہو رہے تھے۔ اور بقول اُسکے

نئے اضلاع میں بمقابلہ پُرانے شہروں اور قصبوں میں انکا رواج زیادہ پایا جاتا تھا۔ اگر ہم پانی کی پوری حفاظت کریں۔ اور سطح زمین کی صفائی کے واسطے پورے قواعد کو کام میں لائیں۔ تو اموات کے کم کرنے میں ایک خاص مدد مل سکیگی۔ اور یقیناً اسکا اثر یہ ہوگا۔ کہ اوسط اموات فی ہزار میں دس ہا ہو جائیگی یا یوں کہو کہ سو میں ایک ہو جائیگی۔ اور مسٹر کیڈو کے قول کے مطابق انسانی جماعت کے بیماریوں کی تعداد بھی کم ہوتی رہیگی۔ وہ بیان کرتا ہے۔ کہ تین سے لیکر سترہ برس کی عمر کے لڑکوں کو لاپرواہی قواعد کا پورا پورا برتاؤ کیا جائے۔ تو اُن لڑکوں کے مقابلہ میں جنہوں نے ان قواعد کے خلاف پرورش پائی ہے۔ اموات کا اوسط بہت کم رہیگا۔ اور یقیناً یہ اوسط فی ہزار تین یا قریب قریب دو تہائی اُن لڑکوں کے اموات کے مقابلہ میں کم ہوگا۔ جو خلاف اصول حفظان صحت پرورش پاتے ہیں۔ اسکے علاوہ یہ صاف طور سے ظاہر ہے۔ کہ قیدخانوں یا جیل خانوں میں جہاں حفظان صحت پر پوری توجہ کیجاتی ہے۔ اوسط اموات اُن آدمیوں کے مقابلہ میں جو اسکول کی زندگی یا اُس سے کچھ اوپر بسر کر رہے ہیں۔ تقریباً فی ہزار تین یا ایک تہائی کے ہوتا ہے۔ اسی طرح سے وہ آدمی جو ان ہدایتوں پر عملدرآمد کرتے رہتے ہیں۔ وبا۔ بخار۔ امراض متعدی اور اسہال سیل وغیرہ سے جو دنیا کو اسکے احاطہ زندگی سے باہر کر رہے ہیں۔ ضرور صحت پا سکتے ہیں۔

اوپر کی تمہید سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے۔ کہ حفظان صحت کے قواعد پر پورا عملدرآمد کرنے سے جاہل اور بے قاعدہ زندگی بسر کرنیوالے آدمیوں پر بھی اثر پڑے بغیر نہیں رہ سکتا۔ تو اب ہمیں اس بات کی ضرور امید رکھنی چاہیئے کہ جن مقامات پر پڑھے لکھے آدمی رہتے ہیں۔ اسکا اثر کس درجہ ہوگا۔ اور یہی ہماری کتاب کا مقصد ہے +

دوسرا باب

بیماری کے اسباب اور اُن سے بچنے کا طریقہ

ظاہرًا اوّل بیماریوں سے بچنے کے لیئے جو ہماری زندگی کو کم کردیتی ہیں۔ اور سینکڑوں جسمانی تکالیف اور طبی آفات کا مرجع بنا دیتی ہیں۔ انکے دریافت کرنے اور انکے رفع کرنیکا کوئی طریقہ دریافت ہونا چاہیئے۔ اور جس طرح سے ایک جہاز کے کپتان کو اپنی ڈیوٹی کے پورا کرنے کے لیئے اور جہاز کو بندرگاہ پر صحیح سلامت لیجانے کے لیئے اسبات کی ضرورت پڑتی ہے۔ کہ وہ نقشہ کو دیکھتا رہے۔ اور چٹانوں اور خطرناک موجوں اور دیگر حوادثات سے جو اُسکی کشتی کو تہ و بالا کردینے والے ہیں۔ بچتا رہے۔ اسی طرح سے ہر ایک آدمی جو اپنی زندگی کے جہاز کو تندرستی اور درازی عمر کی بندرگاہ تک لیجانا چاہتا ہے۔ اُسکو اُن قواعد سے ہر وقت مطلع ہونیکی ضرورت ہے۔ جو اُنکو اُن خطرات سے بچا سکتے ہیں۔ جو اسکی زندگی کے خطرناک سفر میں اُسکے چپ و راست موجود ہیں۔ اور ہمیشہ بیماری اور حادثات کی صورت میں ظاہر ہوتے رہتے ہیں۔ اور ایسا علم جس سے ہمارے ان خطرناک دشمنوں کا علاج ہوسکے۔ دو طریقہ پر ہوسکتا ہے۔ اوّلاً اُنکے شکار سے محفوظ رہنا۔ اور اپنے جسم میں اُنکی طاقتوں کا اندازہ کرنا ہے۔ اور دوسرا اپنے پڑوسیوں (اعضائے جسم) کی بمصداق اس مثل کے تازی مار از کی کا تیا قوت کا اطمینان رکھنا۔ اب یہ بات ذرا مشکل سے یقین کیجاسکتی ہے۔ کہ زندگی کے طوفان میں ہمارے جہاز رانی کے مختلف طریقوں میں عقلمند آدمیوں میں دو رائے قایم کیجائینگی مگر تو بھی تجربہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ دنیا میں بہت عرصہ سے بکثرت لوگ اس بات کے عادی ہیں کہ بجائے آسان اور سیدھے راستے کے خطرناک اور ٹیڑھے راستہ اختیار کرتے ہیں۔ اس میں کچھ

شک نہیں۔ کہ ہم لوگوں میں بہت سے ایسے آدمی بھی ہیں۔ جنکو اپنے خطرہ کی تمیز نہیں ہوتی۔ اور نہ وہ ان خطرات کی زیادتی کی طرف توجہ کرتے ہیں (جنکو بالآخر برداشت کرنا پڑتا ہے۔) یہ عام طور سے دیکھا گیا ہے۔ کہ ہم ایسے خراب نتائج کے رفع کرنے یا اُنکے تمیز کرنے کی طرف اپنی خودنمائیوں کو کبھی ہمت اور استقلال کے ساتھ کام میں نہیں لاتے۔ اور اگر کسی موقع پر کوششیں ہو جاتی ہیں۔ تو اُس سے یہ ضرور فایدہ ہو جاتا ہے۔ کہ ہمیں اپنے زبردست دشمن کی قوت کا اندازہ اور اُنکے اثرات کا خطرہ اور اُنکے رہنے کا مقام جہاں وہ مل سکتے ہیں۔ ان سبکا بخوبی علم ہو جاتا ہے۔

تو یہی مختصر بیان جنسے بیماریاں پیدا ہوئی ہیں۔ اور جنہیں ہم اس کتاب کے باب میں بیان کرنا چاہتے ہیں۔ یقیناً معمولی آدمی اور عقلمند دونوں کے لیئے مفید ہوگا۔ عقلمندوں کو تو صرف اشارتاً وہ طریقے جس سے بیماری اپنا اثر پھیلانے سے باز رہ سکتی ہے۔ بتلا دینے کافی ہونگے۔ اور معمولی آدمی اس بات کے سیکھنے پر فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔ کہ وہ کس طرح سے اگر محفوظ راستہ کو اختیار کریں۔ تو صحیح سلامت رہ سکتے ہیں۔ اور کس طرح سے اس راستے کی صفائی بہت کم تکلیف سے کیجا سکتی ہے۔ ہمیں تندرستی اور بیماری کی یہ تعریف سمجھ لینی چاہیئے کہ "تندرستی" مکمل ترتیب بقاعدہ مکمل کا نام ہے۔ اور بیماری وہ ہے جو ہمیں تندرستی سے محروم رکھے۔ جس سے یہ صاف ظاہر ہوا۔ کہ بیماری کے مختلف اسباب میں سے بیشمار بیرونی اثرات ہیں۔ جو ہمارے جسم پر پڑتے رہتے ہیں۔ اور ہمارے اعضائے بدن کی حالتوں کو خراب کر دیتے ہیں۔ یا انکو اپنی مفوضہ خدمات کی انجام دہی سے باز رکھتے ہیں اسلیئے ہوا کی کمی بیشی جس سے ہم سانس لیتے ہیں۔ یا پانی کا اثر جسکو ہم پیتے ہیں یا کھانا جو ہم کھاتے ہیں۔ انکی کثافت یا غلاظت اسی طرح سے روشنی اور گرمی کی کمی بیشی کی ہدایات کا اختلاف اور ترقی قوت جو ہمارے جسم کو پالتی ہے۔ یہ تمام ایک بہت بڑی زبردست ان تمام اسباب میں سے جنکا ذکر اوپر بیان کیا گیا۔ دو اسباب

ایسے خاص ہیں۔ جو ہماری ترتیب زندگی میں فرق ڈالنے کے لئے زیادہ خطرناک ہیں
اور اسلئے وہ گرمی اور سردی کے اثرات کہلا سکتے ہیں۔ جنکے تعلقات کے اعتبار
سے یہ کہنا بالکل جائز ہوگا۔ کہ گرمی زندگی ہے اور سردی موت۔ یہ مثل بہر نوع
سابقہ اثرات کے مقابلہ میں بالکل ٹھیک ہے۔ کیونکہ ہر ایک شخص اس بات کو
جانتا ہے۔ کہ جس طرح سے سخت گرمی زندگی کو ضایع کر دیتی۔ اسی طرح اسکی کمی بھی
زہر ہلاہل کا کام دیتی ہے۔ چونکہ یہ دشمن نہایت سختی اور نامعلوم طریقہ سے
اپنا کام کرتے رہتے ہیں۔ اسلئے بیماریوں کے سبب دریافت کرنے کے لیے علیحدہ
سعی کی ضرورت ہے۔ اور اسلئے ہم اپنی کتاب کا ایک دوسرا باب خاص اس
بحث میں لکھینگے ۔

روشنی گرمی پر منحصر ہے۔ اور اسکی زیادتی ہمارے بدن پر کوئی خراب اثر پیدا
نہیں کرتی۔ مگر ہماری بینائی پر۔ لیکن بیماری کا یہ گماشتہ آدمیونکی زندگی پر خاص
اثر ڈالنے کی کوشش کرتا رہتا ہے۔ اور خاصکر بچے بہت قدر رنجیدہ اور زرد رو آدمی
اس ایجنٹ کے نتیجہ میں عمدہ۔ اچھے اور لال خون کی کمی کیوجہ سے آجاتے ہیں اٹلی
کے باشندونکی یہ ایک بہت عمدہ کہاوت ہے "جہاں روشنی نہیں وہاں بیماری"
اور غالباً ابھی ہم پورے طور سے ان بیش قیمت اثر رکھنے کا چھوٹے جانوروں پر تجربہ
کیا ہے۔ اسکا بیان واقعی ایک تعجب خیز ہے۔ اسنے مینڈک کے انڈونکو ایک پانی
کے برتن میں ایسے مقام پر رکھدیا تھا جہاں روشنی نہ پہنچے۔ اور اس طرح سے پچیس روز
تک ان انڈوں میں سے بچے نہیں نکلے۔ اور اس عرصہ کے بعد جب وہ برتن ایسے
مقام پر رکھدیا گیا۔ جہاں اسکو چاروں طرف سے روشنی پہنچتی تھی۔ تو ان میں ایک
خاص قسم کی تبدیلی واقع ہوگئی۔ اور پندرہ روز میں بچے نکل آئے۔ علاوہ اسکے
ہمارے روزانہ مشاہدات روشنی کی کمی کے نقصانات کے شاہد ہیں۔ چنانچہ
ہماری کھیتیاں جس میں خراب درخت نکلتے ہیں۔ اور اکثر انکا سبب یہی ہوتا ہے
کہ وہ کسی درخت کے سایہ میں ہوتے ہیں۔ اور یہ تو نہیں۔ کہ سب ہی خراب

ہو جایئں۔ مگر توبھی اسکی کثیر مقدار کمزور اور چھوٹے ہوتے ہیں یا اُن میں نہیں لگتے
اگرچہ یہ بخوبی ظاہر ہے۔ کہ ہمارے جسم میں برقی قوت کی ایک کافی مقدار
موجود ہے۔ اور جس طرح ہوا پر اسکا اثر دکھلائی دیتا ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم پر
پربھی اثر پڑتا ہے۔ مگر توبھی کسی طرح سے یہ بات پورے طور سے نہیں سمجھائی جا
سکتی۔ کہ ہوا میں طوفان کے موقع پر برقی قوت کا اثر بہت اچھی طرح سے دکھلائی
دیتا ہے۔ بعض بیماریوں اور دماغی قوت کے زوال پذیر ہونیکی اکثر حالتوں میں بشرطیکہ
اسکی نوبت جنوں تک نہ پہنچ گئی ہو۔ بلاشبہ برقی قوت سے جو انسان کے
چاروں طرف موجود ہے۔ کام لیا جاسکتا ہے۔ اور اس سے کم و بیش بیماری کے
اثرات کے زائل کرنے میں کامیابی بھی ہوسکتی ہے۔

غلیظ ہوا اور پانی کے اثرات سے جو متعدی امراض اور ملیریا (ایک خاص قسم
کا بخار) بطور اسباب بیماری کے ظاہر ہوتے ہیں۔ اُن پر بحث کرنے کے لئے
دوسرے باب کی ضرورت ہے۔ اور اسلئے ہمیں اس مقام پر صرف اُن اثرات
کا ذکر کرنا چاہیئے۔ جو ہماری تندرستی کو خراب کرتے رہتے ہیں۔ ان میں سے ہر چند کہ
وہ نہایت زبردست نہیں ہیں۔ مگر توبھی عام طور سے پائے جاتے ہیں انکو موروثی
امراض کہنا چاہیئے۔

اس ملک میں ان اجزا کا اثر بہت کم پایا جاتا ہے۔ مگر اُن مقامات پر جہاں متعدد
نسلیں ملکر رہتی ہیں۔ اس قسم کی بیماریاں بہت مل سکینگی۔ مثلاً یونائیٹڈ اسٹیٹ
انگلش اور ویلس کے باشندوں میں اسکارلٹ فیور (ایک قسم کا بخار) اور اسہال
وغیرہ کی بیماریاں بہت ہوتی ہیں۔ اور اُسکے مقابلہ میں سل اور ٹائیفس فیور (ایک قسم
کا بخار) کے امراض کم پائے جاتے ہیں۔ آئیرش لوگ سل وغیرہ کی بیماری میں
اکثر مبتلا دیکھے گئے ہیں۔ جرمن کے باشندوں کے امراض سل وغیرہ لاحق نہیں
ہوتے اور برخلاف اسکے چیچک اور ٹائیفس فیور (ایک قسم کا بخار) وغیرہ کی بیماریاں
زیادہ ہوتی ہیں۔ سوئیڈس ڈینس اور ناروے کے باشندے اسہال اور ٹائیفائیڈ

قسم کا بخار معدہ اور دیگر اقسام کے بخاروں میں مبتلا ہوتے رہتے ہیں۔ اور انہیں برص وغیرہ کی بیماری نہیں ہوتی ٭

علاوہ متذکرہ بالا ایجنسیوں کے بیماری پیدا کرنیوالی اور ایجنسیاں بھی ہیں جنکو مزاج کے نام سے تعبیر کرنا مناسب ہوگا۔ جن میں سے چار زیادہ موثر ہیں۔ دموی۔ بلغمی صفراوی۔ سوداوی۔ وہ لوگ جنکا مزاج سوداوی ہے۔ زیادہ تر ان بیماریوں میں مبتلا ہوتے رہتے ہیں۔ جو دل کے متعلق ہیں۔ یا اُن بیماریوں میں جو جسم کے حصہ کی شریان کے پھٹ جانے سے پیدا ہوتے ہیں۔ پس ایسے آدمیوں کو خاصکر اپنے کھانے پینے کی اشیاء پر توجہ رکھنی چاہیئے۔ اور اپنی روزانہ زندگی کو باقاعدہ بنانیکی کوشش کرنی چاہیئے۔ تاکہ اسکے خون کا دوران باقاعدہ حالت میں رہے۔ وہ لوگ جو دموی مزاج ہیں۔ انمیں اکثر خنازیر۔ سل اور جلدی بیماریاں پائی جاتی ہیں۔ اور بلغمی مزاج کے آدمیوں میں معدہ اور جگر کی بیماریاں اور صفراوی مزاج والوں کو جگر اور معدہ اور انتڑیوں وغیرہ کی بیماریاں برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ علاوہ اسکے وہ اشیاء جو عام طور سے خورد نوشش کے کام آتی ہیں خاص طور سے توجہ کی محتاج ہیں۔ اور وہ لوگ جو درازی عمر اور تندرستی کے خواہاں ہیں۔ انکو ان باتوں پر خاص توجہ کرنی چاہیئے۔ مگر یہ خاص حالتیں بھی جداگانہ صورتیں لئے ہوئے ہیں۔ چنانچہ بعض آدمی اگر مچھلی کھالیں۔ تو بدہضمی یا اسہال میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ اور اسی طرح سے تھوڑی مقدار میں بھی انڈا کھانے سے بعض آدمیوں کو دست آجاتے ہیں بہر نوع ہر ایک آدمی کو اپنے ذاتی تجربہ سے معلوم کرلینا چاہیئے۔ کہ کونسی چیز اُسکے موافق ہے۔ اور معلوم کرنے کے بعد اُسے اس بات کی آگاہی ہوجائیگی۔ کہ قانون مقررہ اور ہدایتوں کے خلاف عملدرآمد کرنے سے اُسکو کیا تکلیفیں پہنچتی ہیں۔ جنپر ہمیں اُنکی زیادہ توجہ دلانیکی ضرورت نہیں۔

ان تمام اثرات کے علاوہ عمر کا بھی ایک خاص اثر پڑتا ہے۔ اور انسان کی

زندگی کے سات زمانے جو قصہ گوڈن نے مقرر کیئے ہیں۔ انسانی جسم میں جداگانہ اختیار کیئے معلوم دیتے ہیں۔ مگر ہمارے اغراض کے لیئے یہ مناسب ہوگا کہ انسانی زندگی کو تین حصوں میں تقسیم کریں بچپن یا ایام نموجوانی یا سن بلوغت۔ بڑھاپا یا زمانہ زوال اسکارلیٹ فیور سانس اور مختلف امراض متعدی خاصکر شروع زمانہ میں مہلک ثابت ہوتے ہیں۔ چنانچہ مردم شماری سے یہ بات معلوم ہوتی ہے۔ کہ بچوں کی تمام پیدائش میں سے ایک نسوال حصہ زندگی کے پہلے مہینہ میں ضایع ہوجاتا ہے۔ اور پیدائش سے ایک سال گذرنے کے بعد تین چوتھائی باقی رہتے ہیں۔ اور شہر کے پیدا ہوئے بچوں میں پانچ برس کی عمر ہونے تک تقریبًا آدھے مرجاتے ہیں۔ زندگی کا دوسرا دور جو بیس سے چالیس بیس برس کی عمر سے چالیس برس کی عمر تک رہتا ہے۔ اس میں کم سے کم تمام بیماریوں کے اثرات سے نجات ملتی ہے۔ اور کم وبیش بیماریوں کے مضر اور بد نتایج کا اثر بہت کم پڑتا ہے۔ اسکے خلاف جب تیسرا دور زندگی۔ یا وہ زمانہ جس میں تمام قوائے ضعیف ہوجاتے ہیں۔ اور کم وبیش سب قوتیں جواب دینے لگتی ہیں۔ اسمیں ایک ادنےٰ سبب سے بیماری کا اثر ہوجاتا ہے۔ اور بعض اوقات وہ مہلک ثابت ہوتا ہے۔ انسانی بڑھاپے کے بعض حصہ مثل دوسری مشین کے دوسروں سے کم استوار ہوتے ہیں۔ اور سب سے پہلے ذرا سے اثر سے انکی استوار حرکت میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ جو باقی پرزوں کی اصل حرکت میں جسکو زندگی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ خلل انداز ہوتے ہیں اس حالت میں بعض دماغی راستہ بند ہوجاتے ہیں۔ یا دل کی حرکت میں خلل پڑنے سے ایک مہلک نتیجہ ثابت ہوتا ہے۔ یا یہ صورتیں اصلی اعضا پر اپنا بڑا اثر ڈالتی ہیں۔ جس سے رفتہ رفتہ تکلیف سہنے کے بعد آدمی قبر میں پہنچ جاتا ہے۔ یہ بات بالکل پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے۔ کہ بیماریوں کے بڑے زبردست اسباب نسلوں کی ترقی اور مختلف حالتوں پر منحصر ہے ✦

تیسرا باب

سردی اور گرمی (بیماریوں کے اسباب)

گرمی اور سردی کی ایجنسی جو ہماری تندرستی کو خراب کرتی ہے۔ ہماری متواتر اور پوری توجہ کی محتاج ہے۔ تاکہ ہم اُسکے مہلک خطرہ سے بچ سکیں۔ یہ ایجنسی ہمیشہ ہر ایک آدمی پر اپنا زبردست اثر ڈالتی ہے اور یہی یورپ کے (شس) کے زمانہ سے پہلے یہ مقولہ چلا آتا ہے۔ کہ گرمیوں کی بیماری کا شروع جاڑے میں اور جاڑے کی بیماریوں کا ان ہر دو اثرات میں سے اولاً گرمی پر غور کر کے ہم کو اسکا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ گرمی کا انتہائے اثر جو عموماً تو نہیں مگر بیشتر پایا جاتا ہے۔ سورج کی کرنوں کا براہ راست اثر کرتا ہے۔ یہ تمازت آفتاب نہایت مہلک ثابت ہوتی ہے۔۔ اور ان ممالک میں جو خط جدی کے درمیان واقع ہیں ان اثرات سے بہت موتیں ہوتی رہتی ہیں۔ دوران سر بیہوشی اور ضعف طبعی اجزا پر گرمی کے زیادہ اثر سے ہوتا ہے اور اس دشمنِ تندرستی سے بچنے کے لئے اور درازی عمر حاصل کرنے کے لئے سورج کی کرنوں سے اپنے آپ کو بچانا چاہیئے اور بالخصوص موسم گرما میں خاصکر گیارہ بجے سے تین ۳ بجے تک ان اثرات کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ بھیگا ہوا رومال یا اسپنج ونیز سبز پتے ٹوپی پر رکھنا اس سے بچنے کے لئے مفید ثابت ہوا ہے۔ اور گرمی کے سبب سے جب تھوڑی سی بھی بیہوشی اور کمزوری معلوم ہوگی۔ اور اسکا اثر شدت کے ساتھ بڑھتا نظر آنے لگا تو مریض کو فوراً سرد اور سایہ دار مقام پر پہنچانا چاہیئے اور اسکے سر اور گردن اور چھاتی کو آہستہ آہستہ برف کے چھوٹے ٹکڑوں سے ملنا چاہیئے۔ یہانتک کہ اسکی اپنی اصلی ڈگری ۹۸ء۴ تک پہنچ جائے۔ وہ آدمی جسکے جسم کی جلد نرم ہے اپنے

چہرہ اور ہاتھوں کی جھلسن سے دودھ کا جلا چھاچھ پھونک پھونک کر پیتا ہے۔ اس مقولہ کی بموجب سورج کی حرارت سے بچنا خود سیکھ لینگے۔ معصوموں اور بچوں پر گرمی میں دھوپ کا اثر زیادہ پڑتا ہے۔ جس سے انکو اسہال اور اکثر ہیضہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اور دوسرے اسباب بھی ان بیماریوں کے لئے ہو سکتے ہیں مگر اس میں کچھ کلام نہیں۔ کہ اُسکے گرمی کا روزانہ ۹ درجہ تک بڑھ جانا اُنکے لئے سم قاتل کا اثر رکھتا ہے۔

سخت سردی بھی جیسا ہم موسم سرما میں تجربہ کرتے رہتے ہیں۔ کچھ کم ہلاک نہیں ہے۔ مگر قطبی ممالک کی جانب عام طور سے موتیں اسی سبب سے ہوتی ہیں۔ سردی جب حد درجہ کی ہوتی ہے۔ تو وہ نہایت تکلیف کا باعث ہونے لگتی ہے۔ اور کسی عضو کا سُن ہو جانا یا بوائیاں پھٹجانی اس اثر کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اور عموماً ناک۔ کان اور انگلیاں سُن ہوتی ہیں۔ اور پیر کی بوائیاں پھٹا کرتی ہیں۔ چونکہ قانون قدرت کے موافق سردی یا پانی کے اثر سے محفوظ رکھنے کے لئے جسم کے کسی حصہ کو گرم رکھنے کی ضرورت ہے۔ تاکہ گرم خون اس گرمی کے ذریعہ سے وہانتک پہنچایا جاوے۔ یہ بات مناسب ہے کہ اگر ایسے مقام پر جہاں سخت سردی پڑتی ہے مجبوراً ٹھہرنا پڑے۔ تو جہانتک ممکن ہو۔ جلد جلد حرکت کرتا رہے اور یہی عمل جاری رکھے اگر ہم ان خون کے قایم رکھنے کے واسطے کوئی اور کارروائی نہ کرسکتے ہوں۔ پھر لوگ سردی کے شدت کی وجہ سے تمام خون جم جاتا ہے۔ یا دوسرے لفظوں میں اپنے اصلی مزاج پر قایم نہیں رہتا۔ اور اس طرح اُسکی گرمی کی طاقت میں بہت کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اور دل و دماغ کی حرکت کے لئے بہت کم مدد پہنچتی ہے۔ ایسی حالت میں محنت کرنا حقیقت میں سخت دشوار ہوتا ہے۔ مگر تو بھی سورہنا سب سے زیادہ مضر ہے۔

اس کہاوت کی تشریح کے لئے کہ گرمی زندگی ہے اور سردی موت ہمیں کیپٹن کوک کے بیان کو جو ڈاکٹر سولینڈر کی زبانی ٹیرا ڈل فیگو پہاڑ کے متعلق بیان

کرتا ہے۔ تحریر کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ جس سے ناظرین کو یہ بات معلوم ہو جائیگی۔ کہ سردی تمام جسم پر اپنا وہی اثر رکھتی ہے۔ جیسا بیرونی حصوں جسم اُنگلیوں اور انگوٹھوں پر۔ ڈاکٹر سولنڈر نے اپنی روانگی سے پہلے اپنے ساتھیوں کو سخت سردی سے مطلع کر دیا تھا۔ اور خاصکر سونے کی زیادہ خواہش سے منع کر دیا گیا تھا۔ انکو یہ بات کہکر خاص طور سے متنبہ کر دیا تھا۔ کہ جو بیٹھے ہیں وہ سو سکتے ہیں۔ اور جو سوتے ہیں وہ ختم ہو جائینگے۔ مگر اُسے اپنا ذاتی تجربہ کرنیکا پہلا موقعہ تھا۔ اور سونے اور آرام کرنے کے اثرات سے بخوبی واقف نہ تھا۔ اسلئے اُسنے اُس مقام پر پہنچکر اپنے ساتھیوں سے پسینہ بہنے کے واسطے کہدیا۔ مگر جبکہ وہ لوگ پہلے ہی انجام خطرات سے جو انکو سونے کی بدولت اُٹھانے پڑتے آگاہ تھے۔ انہوں نے ڈاکٹر موصوف سے آگے بڑھنے کا اصرار کیا۔ مگر جب اُسنے اُنکا کہنا نہ مانا۔ تو وہ اُسے معہ اُسکے دونوکروں کے چھوڑ کے چلے گئے۔ مگر تھوڑی دیر کے بعد میں وہ ڈاکٹر سولنڈر کے پاس واپس آئے۔ تو وہ بمشکل تمام اُٹھا کر آگ کے قریب لیجا سکے۔ اور اگرچہ ڈاکٹر مذکور صرف پانچ ہی منٹ سویا تھا۔ مگر اسپر بھی قریب المرگ ہو گیا تھا۔ اور صحت کے بعد بھی وہ اپنے پٹھوں سے کام لینے سے محروم ہو گیا۔ اور دونو حبشی غلام جو اُسکے ساتھ تھے وہ تلف ہو گئے۔

جب جسم کے صرف چھوٹے چھوٹے حصّے جیسے ناک یا کانوں کی لو سُن ہو جاتی ہے (جو اُسکے زردی مائل رنگ پر تبدیل ہو جانے سے امتیاز ہو سکتی ہے) تو فرضاً اُس حصّہ کے گلجانے سے سخت نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ اسلئے ایسے حصوں کو برف سے ٹھنڈے کئے ہوئے پانی سے دہونا یا برف سے رگڑنے سے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

دوسرا طریقہ جس سے سردی بیماری کے لئے اپنا اثر ڈالتی ہے۔ پسینہ کا بند ہو جانا ہے۔ اور اسی طرح جسم کا وہ خراب مادہ جو بذریعہ پسینہ کے باہر نکلتا رہتا ہے۔ بند ہو کر پھیپھڑوں کے لئے اُسکے مفوضہ کام کو زیادہ کر دیتا ہے۔

اور اسی طرح سے دوسرے حصص جسم کو اپنے اصل کام سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے
جنکا خاص کام یہ ہے۔ کہ وہ ایسے اجزاء کو کہ جسکو جلد قبول نہ کرتی ہو اپنے آپ
میں جذب کرلیں۔ اسکے علاوہ ایک اور طریقہ بھی ہے۔ جس سے یہ بیماری کا
نگاشتہ اپنے بُرے اثر انسانی جسم پر ڈالتا ہے۔ اور وہ خون کے بڑے حصّہ کا
اُسکے برتن میں سے باہر نکالتا ہے۔ جو جلد کے نیچے ہر مقام پر پھیلا رہتا ہے۔
اور جسکا اثر جسم پر نشوونما کے لئے مفید ہے۔ اور اس طرح سے چونکہ خون جو
کسی مقام سے علیحدہ کر دیا گیا ہے۔ اُسکو کسی دوسرے مقام پر جانا چاہیئے
وہ جسم کے دوسرے گرم حصوں میں یہ نکلتا ہے۔ جہاں پر سردی اُسوقت
تک نہیں پہنچی۔ پس اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ وہ اجزاء کہ جسم میں پہلے سے
خون موجود تھا۔ زیادہ بھر جاتے ہیں۔ اور اس سے ایک یا زیادہ اعضائے جسم
پر آماس آجاتا ہے۔ اور جسکو عام لوگ نہیں سمجھتے۔ اور اس عارضی آماس کے
اسباب کو تمیز نہیں کرسکتے۔ اور نیز اس مقام کی شناخت کرنے میں جہاں
سے اس آماس کا مادہ پیدا ہوتا ہے غلطی کرتے ہیں۔ مثلاً ایک آدمی کا پھیپڑا
کمزور ہے۔ اُسکے معدہ پر آماس آجانے سے بخار کی نوبت پہنچ جاتی ہے
اگر اسپر توجہ نہ کیجائے۔ تو اکثر مرض سل اسکا نتیجہ ہو جاتا ہے۔ یا اُسکی سختی یہانتک
پہنچ جاتی ہے کہ دوسرے بیماریوں کا اندیشہ ہونے لگتا ہے۔ سخت سردی کی
وجہ سے کم و بیش دست بھی آنے لگتے ہیں۔

بڑا خطرناک زمانہ جس میں ہمارے بدن پر سردی کا اثر ہوتا ہے۔ اولاً اُسوقت
کا وقت ہے۔ دوسرے جبوقت سخت ریاضت یا کسی دوسرے سبب سے ہمیں
پسینہ آرہا ہو۔ تیسرے گرم حمام سے فوراً نکلنے کے بعد ہم میں سے بہت سے
آدمی کھانسی اور سردی کے امراض میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ اسکا سبب یہی ہے
کہ وہ لوگ ان باتوں پر بہت ہی کم توجہ کرتے ہیں۔

قریب قریب اسکو ایک زمانہ جانتا ہے۔ کہ ہوا لگجانے سے نہایت

ہی نقصانات کا سامنا ہوتا ہے اسی طرح سے اُس جسم کے حصہ پر جہانپر
اسکی بہت کم ضرورت ہے - تھوڑی سردی بھی پہنچنے سے وہی نتایج ہوتے ہیں
بہت آدمیوں کو زکام یا نزلہ کی فوراً ہی شکایت ہو جاتی ہے - اور اسکا سبب
بیشتر اُنکی گردن کے پیچھے ٹھنڈی ہوا کا جھونکا لگجانا ہوتا ہے - بچوں اور
بہت کمزور آدمیوں کو اکثر اس ہوا سے بھی جو اکثر کھڑکیوں یا دروازوں کی
درازوں میں سے آتی ہے - نقصان پہنچ جاتا ہے - خواہ دروازے خوب ہی
کیوں نہ بند ہوں - نیز کمرہ کی دیواروں سے بالکل لگا ہوا بیٹھنے سے ہوا کا
اثر ضرور ہو جاتا ہے کیونکہ پیٹن کوفر نے یہ بات ثابت کر دی کہ تینتالیس
گیلن فی گھنٹہ کے حساب سے معمولی اینٹوں کی دیواروں میں سے ہوا [illegible]
فی مربع گز گذرتی رہتی ہے - نمی کی حالت میں بھی سردی کا اثر زیادہ ہوتا ہے
کیونکہ اس صورت میں بدن کی گرمی کی کثیر مقدار ہوا کے ساتھ نکلجاتی ہے
قبل اسکے کہ جاڑا بالکل چلا جائے - اکثر آدمی ذرا سی گرمی شروع ہوتے
ہی اپنے گرم کپڑے مثل فلالین یا اُورکوٹ وغیرہ کے علیحدہ کر دیتے ہیں
اور یہ بھی ایک عام سبب سردی کے بد نتایج بھگتنے کا ہوتا ہے - گیلے کپڑے
اور خاصکر جوتے اور موزے عام طور سے استعمال کئے جاتے ہیں - یہانتک کہ
ڈاکٹر اور دیگر حکما بھی اس سے بہت کم پرہیز کرتے ہیں مگر یہ بھی سردی کے
خراب نتیجے کے موید ہیں - مگر ایسا شخص جو اپنی [illegible] یا اپنی بیوقوفی کی
وجہ سے سردی کے صدمہ میں ان اسباب کی [illegible] جو اوپر بیان کئے
گئے ہیں - گرفتار ہو گیا ہے تو اُسکو نہایت جلد سردی کے [illegible] اثر سے بچانا چاہیے
اور اسکی صورت یہ ہے کہ گیلے کپڑوں کو [illegible] جلد ممکن ہو اُتار ڈالے اور
پیروں کو دس منٹ تک [illegible] گرم پانی میں ڈالے رہے اور کمر کے اوپر رائی کا
پلاستر رائی کا لگائے - اور اسکو ایک گرم کمرے میں لٹا کر کمبلوں سے خوب
ڈھک دیا جائے یہانتک کہ خوب پسینہ آنے لگے - ان ترکیبوں سے

جو اوپر بیان کی گئیں۔ پسینہ لانے کے واسطے ایک یا دو پیالہ گرم گرم چاء کے پینا بھی بہت مفید ہوگا۔ اور مثل اسی کے خانگی دوسری ترکیبوں کو استعمال میں لانے سے اسکو سخت تکلیف سے نجات ملجائیگی۔

چوتھا باب

امراض متعدی اور اُس سے بچنے کی ترکیب

لفظ کن ٹیجین (متعدی) لیٹن کے دو لفظوں کان اور ٹینگو سے مشتق ہے۔ جسکے معنے آپس میں چھو جانے کے ہیں۔ اور اصطلاح میں ایسی حالت کو کہتے ہیں۔ کہ کسی تندرست آدمی کا کسی مریض سے چھو جانا۔ اور اس سے بیماری کا اثر ہو جاوے۔ لفظ سرایت اُس اثر یا مادہ کے استعمال کیا جاتا ہے۔ جس سے ایک بیماری ایک آدمی سے دوسرے آدمی پر منتقل ہو جاتی ہے۔ خواہ اسکا کوئی خاص ذریعہ ہو یا نہ ہو۔ متعدی امراض میں سے زیادہ مشہور مرض چیچک کا ہے۔ جسکی عام طور سے شکایت کیجاتی ہے۔ کالا بیخار۔ کنانی کھانسی۔ گرمی دانے وغیرہ متعدی امراض میں سے ہیں۔ اور مہلک امراضوں میں سے شمار کئے جاتے ہیں۔ اور یہ زیادہ توجہ کے محتاج ہیں علاوہ اُن شکایتوں کے جنکا اوپر ذکر کیا گیا۔ جو بلاشبہ سرایت کرنیوالی بیماریاں ہیں ٹائیفس فیور۔ ٹائیفائیڈ فیور اور اسہال یہ امراض بھی انہیں امراض میں سے شمار کئے جاتے ہیں۔ جنکی نسبت بہت بڑا اشبہ ہے۔ کہ بعض نامعلوم صورتوں میں ایک دوسرے میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ اور اُنسے بھی بیمار آدمی سے تندرست آدمی کو مضرت پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اسلیئے یہ بڑی عقلمندی کی بات ہے۔ کہ زہریلے امراض کی طرح سے جنکا پہلے بیان کیا گیا۔ اُنکی طرف بھی خاص توجہ کی ضرورت ہے +

ان متعدی امراض سے بچنے کے لئے کسی خاص معیار حفاظت کا قایم کرنا سخت مشکل ہے۔ اور یہ ہمارا فرض ہے کہ ان جماعتوں کی طرف رجوع کریں۔ جو ہم کو اُنکے متعلق ہدایت کرتی ہیں۔ مردم شماری کے اعداد خیال کرنے سے جن میں بیماریوں کے اسباب کی طرف توجہ دلائی گئی ہے۔ ہم کو یہ معلوم ہو جائیگا کہ تندرستی کے سب سے زیادہ دشمنوں میں امراض متعدی ہی ہیں۔ اور نقشجات پر غور کرنے سے یہ بات سمجھ میں آجائیگی۔ کہ مہلک بیماریوں کی تعداد ذخیرہ مہلک بیماریوں سے دس گنی ہے۔

متعدی امراض کے تحقیقات کے متعلق بہت سی باتیں دریافت ہو چکی ہیں۔ جنکا اب تک دستور العمل بن رہا ہے۔ مگر ہم ان دستور العمل کے قطع نظر ان قواعد کو بتلائینگے۔ جو بیماری کے متعلق خاص معلومات ہونیکی ضرورت ہے۔ جنکا بیان مختصراً ذیل میں کیا جاتا ہے۔

ایک صدی سے زیادہ عرصہ گذرا کہ جینی اور سینس نے اسکی تحقیقات کرکے یہ بات بتلائی ہے کہ امراض متعدی کم و بیش ان کوششوں سے جنسے بیمار آدمی سے تندرست آدمی میں یہ بیماریاں اثر نہ کرنے پاویں پھیلتی رہتی ہیں۔ اور اسکا خیال رکھنا ضروری ہوگا۔ کہ خون میں اُن ذرات کا اثر نہ ہونے پاوے۔ جن سے امراض متعدی خون پر اثر کرسکتے ہیں۔ سینے کا موسم (جس سے ہمارا چیچک نکلنے اور اُسکے ختم ہونے تک کا درمیانی حصہ مراد ہے) تمثیلاً اس خیال کے مطابق ہے کہ اس زہریلے درخت کا بیج جسم کے اندر پرورش نہ پا جائے۔

ہر ایک آدمی جو چیچک یا کالے بخار یا اور کسی امراض متعدی میں مبتلا ہووے۔ اُسکو ان خطرناک امراض کے خراب بیجوں سے نجات پانے کیلئے خاص توجہ کرنی چاہیئے۔ اُسکے جسم سے سانس جلد۔ پسینہ کے ذریعہ سے کروڑوں ذرات جو اس خطرناک بیماری کے پیدا ہونیکا باعث ہوتے ہیں۔

اور جوؤں لکھوں کی تعداد میں برابر مکان اور بستروں پر لگے ہوئے دیکھے جاسکتے ہیں۔ کہ ایک اِنچ میں بھی اُنکی تعداد کا اندازہ کرنا قریب قریب ناممکن ہوگا اور بلا مبالغہ اس بات کو کہا جا سکتا ہے۔ کہ ان متعدی امراض کے بیج معمولی ریتے کے ڈھیر میں بھی کروڑوں تک پل سکینگے۔ ان بے تعداد بیجوں میں سے اگر ایک بھی کسی ذریعہ سے انسانی جسم میں پہنچ جائے تو وہ بہت جلد اپنی نشو ونما قبول کر لیتا ہے۔ اور ہفتہ عشرہ ہی میں ان بیجوں کی نشو ونما جدید بیماری کا باعث ہو جاتی ہے۔ اور پھر از سر نو تندرست آدمیوں کے لیئے وبال ہو جاتا ہے۔ اب یہ بیج اپنی نشو ونما پا لینے کے بعد اس لایق نہیں رہتے۔ کہ انکو اپنے کام اور خراب تاثیر سے باز رکھا جائے۔ اور وہ ہوا اور ذرات اور ہر ایک مادی اشیاء میں اپنا اثر کئے بغیر نہیں رہ سکتے۔ فرض کرو ایک چیچک کی بیماری کے خراب ذرات ہوا میں شامل نہیں ہونے پائے۔ کہ بیمار آدمی سے اُسکا اثر جاتا رہا۔ یا دوسرے لفظوں میں ابھی اس متعدی مرض کے زہریلے بیج زمین پر گرنے نہیں پائے تھے۔ کہ اُسکا اثر جاتا رہا۔ ایسی حالت میں دوسرے آدمیوں کو نقصان نہیں پہنچتا۔

ہمیں اس بات کی بھی اطلاع ملی ہے۔ کہ عام طور سے اور عام غلطیوں کی وجہ سے جو خراب حکمت عملی کے استعمال ہونے پر مبنی ہیں چیچک اور دوسرے متعدی امراض اکثر اسی وجہ سے ترقی پا جاتے ہیں۔ کہ اُنکے زہریلے بیجوں کا قبل از وقوع انتظام نہیں کیا جاتا۔ یہ حکمت ابتدائی زندگی ہی سے لازم ہوگی جس سے آیندہ غلطیوں کی تلافی ممکن ہے۔ لوگوں کے واسطے ایسی خبرداریونکی۔ اور حکام ضلع کو بھی یہ فرض ہونا چاہئے۔ کہ بذریعہ تنظیفہ یا حفظان صحت کے دوسرے اصولوں سے ان امراض کے بُرے اثرات کو عام طور سے نہ پھیلنے دیں۔ ہم کو اس بات کا پورا یقین ہے۔ کہ ہمارے ہی زمانہ میں قریب قریب ہر ایک جدید متعدی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اُنکو سابقہ امراض کی نسل کہنا چاہیئے۔ اور ان بیماریوں کا جنکی پوری حفاظت نہیں کی گئی۔ بیماری کے زہریلے بیج جو پھیل چکے۔ اور جنھیں ہم نے

ابتدا ایں توجہ نہیں کی - یا جنپر توجہ کبھی گیگئی تو نہایت معمولی - تمام جدید بیماریوں کو انہیں بیچو نکا اثر سمجھنا چاہیئے -

اس میں کچھ کلام نہیں - کہ ناظرین میں سے بہت اپنا تجربہ ظاہر کرینگے جہاں بیماریاں متعدی دریافت کی گئیں - اور جنکا سبب کسی دوسرے بیمار یا کوئی ظاہری سبب نہ تھا - مثلاً جس بیماری کا ہم علاج کر رہے ہیں - اسکی بجائے بخار پیدا ہوگیا ہم اسکو قبول کرتے ہیں - کہ ایسی مثالیں پیدا ہونی ممکن ہیں - مگر اس بات کے کہے بغیر نہیں رہ سکتے - کہ وہ تمام حفاظتیں جو اس قسم کے زہریلے اثرات کے علیحدہ کرنے کے لئے نہیں استعمال کی گئیں اور یہی باعث اس جدید بیماری کا ہوا - بہر نوع جب ایسی حالتیں واقع ہوں - جس سے ہم کو یہ یقین ہو جائے - کہ ایسے خاص اثرات جسکا ہم نے اوپر ذکر کیا - اور جو بیماری کے پھیلنے کا اکثر باعث ہوتے ہیں - تاہم نہیں ہوئی ہم نسبات کا ضرور اندازہ کر سکتے ہیں - کہ متعدی امراض کی اسقدر ترقی نہیں ہوئی جیسی اس حالت میں ہوئی - جبکہ ان باتوں کا لحاظ نہ رکھا جاتا - یہ واقعہ نہایت عجیب ہے - جو عام طور سے بیان کیا جاتا ہے - جزیرہ فیرو میں جو شمالی ساحل پر بہت گنجان واقع ہے - وہاں گرمی دانے کی بیماری پیدا ہو گئی - پینسٹھ ۶۵ برس تک یہاں کے لوگ اس بیماری کو جانتے بھی نہ تھے - پہلی اپریل سنہ ۱۸۴۶ء میں ایک کاریگر یہاں کوپن ہیگن سے آیا - جسے آئے ہوئے تین دن ہوئے تھے - اس بیماری میں مبتلا ہوا - اور اسکے بہت گہرے دردوست اسکے بعد میں اس بیماری کے ہتے چڑھے اور اسوقت سے ڈاکٹر پینم اور ڈینش کمشنر کے بیان کے مطابق یہ بیماری گھر گھر اور جزیرہ جزیرہ میں پھیل گئی - یہانتک کہ تمام آبادی سات ہزار سات سو بیاسی آدمیوں میں سے چھ ہزار آدمی اس بیماری میں مبتلا ہو گئے - امراض متعدی کا اثر عمر کے اوپر منحصر نہیں اکثر دیکھا گیا ہے کہ ساٹھ ۶۰ برس کے بڈھوں کو بھی ایسے امراض لاحق ہو گئے ہیں - جو انکو کبھی بچپن میں لاحق ہوئے تھے - شمالی امریکہ کی جنوبی ریاستوں میں بیماریوں کے پھیلنے کے موقع پر قرنطینہ ہو جانے سے زردی بخار ... میں ...

کامیابی ہوئی ہے۔

یہ ہی نہیں کہ بالعموم موسم وبا میں ہر شخص کے اوپر بیماری اثر کرے۔ اکثر دیکھا گیا ہے۔ کہ ان میں سے بعض کالے بخار میں بیمار ہو گئے۔ اور بعض حالانکہ انہیں بیماری کے بیج بوئے جا چکے تھے اس بیماری سے بچ گئے۔ اور بعض اوقات سوائے اس شخص کے جو پہلے سے بیمار رہا ہے اچھی طرح علاج کئے جانے اور معمولی غور و پرداخت سے تندرست ہو گیا۔ اور باقی گھر والے بیمار ہو گئے۔ ایسی حالتیں اس میں کچھ شک نہیں جسمانی بناوٹ کے کسی خصوصیت پر مبنی ہے۔ خواہ وہ عارضی ہو یا دائمی اور اسکی پوری مثال ہم کو بڑے بڑے درختوں پر غور کرنے سے مل جائیگی۔ کیونکہ اکثر گھاس اور پھول کے درخت ایک زمین میں بہت اچھی طرح سے نشو و نما پاتے ہیں۔ جبکہ موقع پر اسی قسم کی زمین اور آب و ہوا میں وہ بیج نہیں جمتے۔

غالباً چیچک کی وبا جنکا ہم نے اوپر تذکرہ کیا بہت ہی سخت ہے مگر ڈاکٹر جینر کے ایجاد سے اس موذی وبا کی تکلیف ہماری نسلوں سے بہت کچھ جاتی رہی ہے۔ غالباً موجودہ زمانے کے آدمی اس حاجتی ٹیکہ کی بہت ہی شکایت کرتے رہتے ہیں۔ مگر وہ تکلیف جو اس ٹیکہ کی وجہ سے پہنچتی ہے۔ انکی خود غفلتوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اور اس غفلت کی وجہ سے وہ اکثر بدشکل ہو جاتے ہیں اور بیشتر ابتدائی غلطیوں کی وجہ سے موت کا منہ دیکھنا پڑتا ہے۔ اٹھارھویں صدی میں اس ملک کی عورتیں اور مردوں کی تعداد میں سے قریب ایک تہائی حصہ کے چیچک میں بیمار ہوئے کہ جن میں سے دس فیصدی ہلاک ہوئے اور یہ تعداد ان اموات کی ہے۔ جو ہر سال ہوتی رہتی ہے۔ موتوں کی یہ کثرت تھی کہ چار میں سے ایک یا بعض مقامات پر تین میں سے ایک۔ اس متعدی بیماری سے ہلاک ہو جاتے تھے۔

ہم اس بات کو یاد کرکے ڈاکٹر جینر کی ایجاد کو دنیا کے واسطے برکت سمجھتے ہیں کہ اگر کسی خاندان میں کوئی شخص اس بیماری میں مبتلا ہوا تو وہ ایسا کریہ المنظر اور خوفناک ہو جاتا ہے۔ کہ اسکے گھر کے دوست اور قریبی رشتہ دار بھی ڈرنے لگتے

ہیں۔ اور اگر وہ اچھا بھی ہو گیا۔ تو عام طور سے یہ دیکھا گیا ہے کہ اُسکی صورت اُسکی زندگی بھر کے لئے قابل تنفر ہو جاتی ہے۔

چیچک کی وبا سے بچنے کے لئے ٹیکہ کو متواتر سات برس تک یا ایسی حالت میں جب بیماری غیر معمولی طور سے حملہ کر رہی ہو۔ سات برس سے اوپر بھی ٹیکہ لگانا مفید ہوتا ہے۔ چھ ہفتہ سے تین مہینہ تک کے بچّے کے ضرور ٹیکہ لگا دینا چاہیئے۔ یا ایسے موقعہ پر فوراً ہی ٹیکہ لگا دینے کی ضرورت ہو گی۔ جب کہیں محلہ میں اس بیماری کا چرچا ہو رہا ہو۔ مگر اس بات کا لحاظ رکھنا چاہیئے کہ ٹیکہ کا لیم (وہ چیپ جس سے ٹیکہ لگایا جاتا ہے) براہ راست تندرست گئے سے حاصل کرنا چاہیئے۔ تاکہ کسی حالت میں بھی انسانی زہر اس ٹیکہ کے ذریعہ سے ایک آدمی سے دوسرے آدمی میں منتقل نہ ہونے پائے۔ اس قسم کی سہولتیں تمام بڑے بڑے شہروں میں ممکن ہیں۔ اگر اسکا انتظام کیا جائے۔ تو ہم کو یقین ہے۔ کہ پورا نفع حاصل ہو گا اور اس عمل کو جبتک کہ چیچک اچھی طرح سے نہ نکل آئے۔ برابر جاری رکھنا چاہیئے۔ اور مریض کو غور و پرداخت اسکے ماں باپ یا اُسکے نگہبان پر اسی طرح سے فرض ہے۔ جس طرح ڈاکٹر کا۔ اور اس عمل جراحی میں ایک دن کا بھی توقف نہ کرنا چاہیئے۔ اگر ہر ایک والدین یا سرپرست جس نے بیماری سے طرح بالا پڑا ہیں۔ اگر اُسکے پاس کوئی بچہ ہے۔ تو ضرور اُسکو اُسکے آئندہ خطرناک زندگی کا نظارہ اُسکی آنکھوں کے سامنے پھر جائیگا۔ بلکہ کس طرح سے دن بدن اُسکے پیارا بچہ کا چہرہ رفتہ رفتہ بدنما ہو جاتا ہے۔ اور یہ اس مرض چیچک اور والدین اور سرپرستوں کی غفلت کا نتیجہ ہے۔ کہ موقعہ پر اُنہوں نے خبر نہیں لی۔ اور ہمیں یقین ہے کہ اس خوفناک مرض کی طرف اُسکی توجہ ہو گی ٹیکہ کو دوبارہ لگوانا نہایت ضروری ہے۔ اگرچہ اکثر یہ دیکھا گیا ہے۔ کہ ایک ہی مرتبہ کا ٹیکہ لگوانا تمام زندگی کے لئے کافی ہو گیا۔ مگر بعض موقعوں پر اسکا اثر اُسکی زندگی کے آئندہ دوران کے لئے ناکافی ہوتا ہے۔ اور ہم ان بدقسمت

لوگوں کے دریافت کرنے کے واسطے سوائے اسکے کہ وہ اس بیماری میں مبتلا ہوں۔ کوئی ذریعہ نہیں۔
حسب قاعدہ ٹیکہ بازو کے اوپر اور کندھے سے کچھ نیچے لگایا جاتا ہے اور اگر بچہ برداشت کر سکے۔ تو بعض وقت ڈاکٹر لوگ چھاتیوں پر لگاتے ہیں اور دیگر مقامات پر بھی۔ دیگر ممالک اور اس ملک میں دو تین یا زیادہ زخم یا کئی کھرونچ لگائی جاتی ہیں۔ اور اس طریقہ سے چیچک سے بچنے کے لیئے اکثر تجربہ ہو چکے ہیں۔ عمل ٹیکہ ڈاکٹر گرے نام وائرس کے بنائے ہوئے آلہ سے ہونا چاہیئے۔ یا معمولی رفو کی سوئی اس کام کے واسطے استعمال ہو سکتی ہے چند کھرونچیں بازو کے اوپر سیدھے رُخ پر کندھے اور کھنی کے درمیان لگائی جاتی ہیں۔ بازو کو جب تک پورے طور سے اچھا ہو جائے۔ اگر ٹیکہ اچھا لگ جائے تو آئندہ تین یا چار روز تک سوائے معمولی بندش کے کسی بات کی ضرورت نہیں۔ اور اس عرصہ میں سُرخی کچھ ظاہر ہوگی۔ اور پانچویں روز ایک چھوٹا سا آبلہ ہو جاتا ہے۔ یہ آبلہ اگلے روز یعنی چھٹے روز بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ پتلی سُرخ لکیر سے گھر جاتا ہے۔ ساتویں روز یہ آبلہ گول یا بیضوی شکل کا ہو جاتا ہے۔ آٹھویں اور نویں روز وہ پہلی لال لکیر پھیلنے لگتی ہے۔ اور اُسکے اندر کا آبلہ بڑھ جاتا ہے۔ دسویں یا گیارھویں روز آرام ہونا شروع ہو جاتا ہے اور بارھویں روز زخم پہ کھرنڈ بندھ جاتا ہے۔ اور رفتہ رفتہ یہ کھرنڈ خشک ہو کر گر پڑتا ہے۔ لمف کے استعمال کرتے وقت یہ دیکھنا چاہیئے کہ وہ اچھا ہے اور اگر قابل اطمینان لمف میسر نہ ہو۔ جیسا کہ شہر کے بعض اضلاع میں ہوتا رہتا ہے۔ تو ٹیکہ نہ لگانا چاہیئے جو ان آدمیوں کے نکلتی ہے۔ جنکے عرصہ ہوا کہ ٹیکہ لگ چکا تھا۔ وہ عموماً بہت خفیف نکلتی ہے۔ وہ بنی ہوئی (خسرہ) چیچک کہلاتی ہے۔ اس قسم کی چیچک بہت کم مہلک ہوتی ہے۔ اور بدنما داغ بھی چہرہ پر باقی نہیں رہتے۔ مگر بہر نوع یہ چیچک بھی جو اشخاص مرقومہ بالا کے نکلتی ہے

اصلی چیچک کہلانے کے لائق ہے۔ چیچک کا زہریلہ مادہ بہت تیز ہوتا ہے اور
بعض محلہ کے ہمسایوں میں پھیل جاتا ہے۔ وہ بیمار آدمیوں کے سانس قبل اسکے
کہ وہ اچھی طرح سے ظاہر ہو جائے تندرست آدمیوں میں اثر کر جاتی ہے۔ اور
بیماری کے بارہ روز بعد مردہ جسم سے اُسکا اثر پیدا ہوتا ہے۔ اسکا اثر دور دراز
سے کپڑوں بچھونوں خطوط وغیرہ کے ذریعہ سے بھی ہو جاتا ہے۔ اور اگر پوری حفاظت
نہ کیجائے۔ اور اُس اثر کے دور کرنیکی کوشش نہ ہو۔ تو مضر ثابت ہوتا ہے سفر
میں اکثر بیمار آدمیوں کے ساتھ مل جل کر بیٹھنے کا موقعہ پڑتا ہے۔ ان بیماروں میں
اگر چیچک کے خفیف دانے بھی نمودار ہیں۔ ایسے موقعہ کے واسطے میں ناظرین کی
اس بات پر توجہ دلاؤنگا۔ کہ اس سے پوری احتیاط رکھیں اور پانچ چھ یا سات
دن ٹیکہ کے اچھے لگ جانے کے بعد لڑکے کے بازو پر آبلہ کو دیکھنے کی ضرورت
نہ دیگی۔ اور نہایت ہوشیاری سے اُن آدمیونکے پاس بیٹھنے سے جنکے جسم
پر ایسے نشان موجود ہیں پرہیز کرنا لازم ہے۔ وہ لوگ بھی قانونی احاطہ میں لائے
جانے کے مستوجب ہیں۔ جو لوگ چیچک کے اثر کو پبلک میں پھیلاتے ہیں۔

اس بیماری کا خوفناک اثر بعض اوقات ناواقف آدمیوں پر اور خاصکر بچوں
پر بھی بیمار آدمیوں کے جھوٹے پیالے یا اُنکے ہونٹوں سے مس کی ہوئی سگرٹ
وغیرہ کے منہ میں لینے سے ہو جاتا ہے۔ اور اسکا سبب عموماً یہ ہوتا ہے کہ
والدین یا دایہ ان خطرات کی نگرانی نہیں کرتے کیونکہ دوسری متعدی امراض مثل اسکارلٹ
فیور اور آتشک وغیرہ کے لئے بدقسمتی سے ہمارے پاس مثل ٹیکا کے حفاظت
کا ذریعہ نہیں ہے۔ اسلئے انکے اثر کو روکنے کے واسطے سخت کوشش کی
ضرورت ہے۔ اور خاصکر جب موتیرہ کثرت سے پھیلی ہوں۔ یا جب ہمارے
قوائے جسمانی کسی دوسری بیماریوں یا تکلیف کی حالت میں کمزور رہتے ہوں
یہ بیماریاں زیادہ اسکولوں میں ان لڑکوں کے واپس آجانے [illegible] پھیل جاتی
ہیں [illegible] اور [illegible] بیمار [illegible]

ہیں - مثلاً قبل اسکے انکے جسم سے پورے طور سے زہریلا مادہ خارج ہو اور بلا اسکے کہ باقاعدہ انکے کپڑے صاف کئے گئے ہوں - وہ اسکول میں چلے آتے ہیں - اس منفعل درآمد کے واسطے کوئی خاص قاعدہ مقرر ہونا چاہیئے اور اگر ایسے نامنصفانہ کاموں کی طرف پبلک پوری طور سے توجہ کرے تو کامل طور سے اسکا انسداد ہو سکتا ہے - اسہال اور خسرے سے اچھے ہو جانے کے کم سے کم دو ہفتہ بعد اور اسکارلٹ فیور سے چار یا چھ ہفتہ بعد ہر ایک مریض اس لائق ہو سکتا ہے کہ وہ اپنی سوسائٹی یا ان لڑکوں میں جو ان امراض میں پہلے مبتلا نہیں ہو چکے - مل جل کر بیٹھ سکتا ہے - کپڑے اور وہ بھی خاصکر اونی کپڑے جبتک اسکو باقاعدہ صاف نہ کیا جائے تو اکثر ایک دو یا سات برس کے بعد تک بھی اسکارلٹ فیور کی زہریلی تاثیر نہیں جاتی -

ان تدابیر سے جو بیماریوں کے چھوت کے متعلق بیان کی گئیں - اس سے ظاہر ہے کہ باقاعدہ صفائی یا زہریلے سامان کو تلف کرنا خواہ وہ کھانا [illegible] یا استعمالی اشیاء ہی کیوں نہ ہوں [illegible] جس میں [illegible] یہ خیال ہے کہ وہ کپڑا ایک [illegible] میں [illegible] جہاں کاربالک ایسڈ یا [illegible] کلورائڈ آف لائم کی [illegible] وہ پوری طور سے رفع ہو سکتی ہے - مگر اکثر انکے خیال کے بالکل خلاف [illegible] صحیح تجربہ کے لحاظ سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ [illegible] تیز خوشبودار عرق [illegible] کے ذریعہ سے بھی پوری طور سے نہیں جاتی [illegible] اس سے زیادہ اور مستقل ایسڈ سے اسکی صفائی نہ کر دیجائے - اور [illegible] عرق بھی یہ نہیں کہا جا سکتا کہ وہ بدبو زائل کر دیگا جبتک کہ تین [illegible] عرق میں قریب ایک اونس خالص ایسڈ نہ ملایا جاوے - اسی طرح سے ہوا کے صاف کرنے کے لیئے کاربولک ایسڈ اور کلورائڈ آف لائم کی تعداد

مقدار پر لحاظ رکھنا چاہیئے۔ جب خاندان میں سے کوئی شخص اسکارلٹ فیور اسہال چیچک کے امراض میں مبتلا ہو۔ تو اسکا علاج نہایت غور سے ذیل کی ہدایتوں کی بموجب جو عام طور سے اچھی ثابت ہوئی ہیں۔ کرنا چاہیئے۔ اگر مریض مکان کے کسی اوپر کے کمرہ میں ہے۔ تو خاندان کے اور آدمیوں کو مکان کے اور کمروں میں جو اُنکے واسطے مناسب معلوم ہوں۔ منتقل کر دینا چاہیئے۔ اور مریض کے پاس ایک ایسی دایہ کو چھوڑ دینا چاہیئے۔ جو پہلے اُن امراض میں نہ مبتلا ہو چکی ہو۔ مریض کا کمرہ قالین اونی اور اونی اسباب اور دیگر غیر ضروری سامان سے بالکل صاف کر دینا چاہیئے انتہا سے صفائی کو مدنظر رکھکے ایک برتن میں کلورائیڈ آف لائیم یا تیز کاربولک ایسڈ سلیوشن (ایک چمچہ چار ایسڈ کا آدھا پنٹ پانی) ڈال دینا چاہیئے۔ اور مریض اسی برتن میں ہمیشہ تھوکتا رہے۔ اسی طرح سے مریض کا کپڑے اور بچھونے کا تبدیل کیا جانا نہایت ضروری ہے۔ مگر ایسے اسباب کو کبھی گھر کے اندر سے خشک نہیں بیچا جاتا چاہیئے۔ ایک بڑا ٹب جس میں کاربولک ایسڈ سلیوشن (کاربولک ایسڈ کے چار اونس ایک گیلن پانی میں) ہمیشہ کمرہ میں رکھا رہنا چاہیئے۔ تاکہ کپڑا یا جسم مریض کے چھوڑنے کے بعد فوراً دھو ڈالا جائے۔ دایہ کو مریض کے کمرہ میں صرف ایک گون اور منڈھی ہوئی ٹوپی پہنے رہنا چاہیئے تاکہ مریض کے پاس سے جدا ہونے پر فوراً پھینک دی جائے۔ اور کاربولک ایسڈ کے پانی سے جانے سے قبل دھو ڈالنا چاہیئے۔ رومال یا تولیہ کا استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ بلکہ معمولی چھوٹے چھوٹے چیتھڑے استعمال میں لانے چاہئیں تاکہ فوراً جلا دئے جائیں۔ تاکہ گلاس پیالے۔ رکابیاں وغیرہ کاربولک ایسڈ سالیوشن یا گرم پانی میں مریض کے کمرہ سے علیحدہ کرنے کے قبل اچھی طرح سے خوب مل مل کے دھو ڈالنا چاہیئے کہ مریض کا پیشاب اور پاخانہ فوراً ایک برتن میں لے لینا چاہیئے۔ جس میں بیماری کا اثر دور کرنیوالی دوائیاں پڑی ہوں۔ جیسے سلفٹ آف آئرن یا کاربولک سلیوشن اور اسکو فوراً پھینک دینا

چاہیئے۔ ایک چادر کاربولک ایسڈ سالیوشن (ڈبل طاقت کا ایک آدھا پائنٹ ایک گیلن میں) بھگو کر دروازے کے باہر کی جانب یا جس طرف سے آمد و رفت ہوتی ہے ٹانگ دینی چاہیئے۔ تاکہ بیماری کے جسقدر ذرّے ہیں۔ وہ اُس میں ہی جذب ہو جاویں۔ جو دوسری صورتوں میں باقی بچے رہینگے۔

مریض کے چھوئے ہوئے کپڑوں کو اُبالنا یا انکو دوسو چالیس درجہ کی آگ میں پکانا بہت اچھا طریقہ ہے۔ مریض کے اچھے ہو جانے کے بعد دس روز تک باہر نہ نکالنا چاہیئے۔ یا جبتک چیچک کے تمام کھرنڈ خشک ہو کر نہ گر پڑیں اور اسکارلٹ فیور کے مریض کو صحت یاب ہو جانے کے بعد اپنے آخری غسل سے پہلے نہلانا چاہیئے۔ نہلانے کے پانی میں ایک تیز کاربولک ایسڈ ملا کر تمام بدن کو صاف کر دینا چاہیئے۔ اور خاصکر بالوں کو کیونکہ بیماری کا زہر بالوں کی جڑوں میں اکثر قایم رہتا ہے۔

اس کمرہ کو جس میں مریض تھا۔ اُسکے فرش سامان لکڑی کا کام سیکو کاربولک ایسڈ سالیوشن اور صابون سے دھوڈالنا چاہیئے۔ اور دیواروں پر سے وہ کاغذ جو بیماری کی حالت میں لگا دیا گیا تھا۔ اُکھاڑ ڈالنا چاہیئے اور دروازوں کو خوب بند کر کے ایک پونڈ گندھک ہزار فٹ کیوبک کے حساب سے جلانا چاہیئے۔ اور اُسکے دہانہ بند کر چوبیس گھنٹہ تک بند رکھنا چاہیئے۔ اور بعد ازاں دروازوں کو ایک ہفتہ تک کھلا ہوا چھوڑنے سے وہ کمرہ بیماری کے اثرات سے صاف ہو جائیگا +

پانچواں باب

کپڑے اور اُنکے پہننے کا طریقہ

ان بچانیوالے ہتھیاروں میں سے جو ہمارے زندگی کے نقصانات کی حفاظت

کرتے ہیں۔ اور خاصکر شمالی حصص میں جہاں سردی زیادہ پڑتی ہے۔ ایک ہماری پوشاک بھی ہے اور اگرچہ آدمی عموماً اخلاقی یا آرایشی اعتبار سے کپڑونکو پوشاک کہتے ہیں۔ مگر پوشاک کے اصلی اغراض سے بالکل باہر ہیں۔ جسکا اصلی یہ مطلب ہے کہ کپڑے پہننے سے ہماری تندرستی اور درازی عمر قایم رہے۔ یہ خیال کپڑا تندرستی قایم رکھنے کے واسطے ہونا چاہیئے۔ بہت ہی بہتر خیال ہے۔ مگر افسوس ہے کہ اسکو مدنظر نہیں رکھا جاتا۔ اور یہ غفلت مردوں سے لیکر عورتوں تک برابر یکسان ہے۔ اور خاصکر عورتوں میں پوشاک کو بلکا اور خوشنما بنانے کی زیادہ کوشش کیجاتی ہے۔ تاکہ زمانہ کے رواج کے موافق کپڑا با قاعدہ اور خوبصورت قطع ہوکر آرایش کا ذریعہ بنجائے۔

علم تصوف کے لحاظ سے پوشاک برہنگی کے دور کرنے کی غرض سے استعمال کیجاتی ہے۔ مگر طبی اصول کے موافق پوشاک کے پہننے کی یہ غرض ہے کہ ہم سردی اثرات سے محفوظ رہیں۔ جو موسم یا اُس ملک کے لحاظ سے جہاں کپڑے پہنے جاتے ہیں بعض مقامات پر پوشاک روئی اور سموکی بنی ہوتی ہے۔ اور وہ صرف کمر سے اونچی رہتی ہے۔ پوشاک کے نمونہ اور طرز نے تاریخ کا ایک اچھا حصہ لے رکھا ہے۔ جو ان ہی لباسوں کے لئے جو سالس پڑتے ہیں۔ زیادہ آرایش کرنیکا محتاج نہیں رہے۔

پوشاک کی اصل غرض سمجھنے کے لئے ہم کو یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ انسانی جسم اگر ہوا میں کھلا رہے۔ تو اُسکی گرمی تین طریقہ سے فوراً زایل ہونی شروع ہو جاتی ہے۔

پہلے ذریعہ پر تو اندازی دوسرے گرمی کا ہوا میں جذب ہو جانا۔ سوم تبدیل حالت یعنی گرمی کا جسم انسانی سے ہوا کے مس ہونے پر دوسری میں ملجانا۔ اب اگر ہمارا بدن ڈھکا ہوا ہے۔ تو ہم ان سردی کے تینوں طریقوں سے محفوظ رہ سکینگے۔ مگر یہ حفاظت صرف ان چند احتیاطوں میں سے ایک ہے۔ جو گرمی کے

قایم رکھنے کے واسطے لازمی ہیں۔ کیونکہ کپڑے کو خود گرمی کی ضرورت ہے۔ اور جونہی
کہ گرمی زائل ہو جاتی ہے۔ وہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ مگر پہلے سے بہت کم عرصہ میں
ٹھنڈا ہوتا ہے۔ کیونکہ ہمارا حکمتی سطح (جیسے ہماری پوشاک کا باہر لا حصہ کہنا
چاہیئے) فوراً ہوا کے اُس اثر سے جو کپڑوں کے اندر پیدا ہوتا ہے محروم ہو جاتا ہے۔
تبدیل حالت کی مختلف صورتیں ہیں۔ ایک ململ کا کپڑا جلد ٹھنڈا ہو جائیگا
برخلاف اسکے سموری کوٹ عرصہ تک گرم رہیگا۔ جسکا سبب ظاہر ہے۔
کہ ہوا کا بہت حصہ ململ کے کپڑوں میں سے بمقابلہ سموری کپڑے کے گذر سکتا
ہے۔ پوشاک سے ایک عجیب فائدہ یہ بھی ہے۔ کہ ہم اُن مقامات پر جا سکتے
ہیں کہ جہاں کی ہوا اگر کپڑے نہ ہوتے۔ تو ہماری جسمانی گرمی کو بہت کچھ کھینچ سکتی
اور اس پوشاک ہی کی وجہ سے ہم اپنے خون کی روانی کو جو جسم کے اوپر کے حصہ
میں رہتی ہے۔ جاندار عضو کی طرف باز گشت کرنے سے روکتے رہتے ہیں
اور اس طرح سے ورم گردہ اور مختلف بیماریوں کو خریدتے ہیں۔ اب اپنے آپکو
سخت بنا لینا جیسا کہ عموماً کہلاتا ہے۔ وہ تین طرح سے ہو سکتا ہے۔ اولاً اپنے
اعضا کو تغیر آب و ہوا کا رفتہ رفتہ عادی بنائینگے تو ایسا کرنے سے بڑی مقدار خون کی جسم
کے نچلے حصوں میں چلی جائے۔ دوسرے وہ ... ئے حیات بخش کو طاقت دینا
جس سے خون اُنکے اندر جلد جلد دوڑتا رہے۔ اسلیئے یہ طریقہ ٹھیک ایسا ہی
ہے جیسا آنکھ کو ایک تیز روشنی کا اور کانوں کو سخت آواز کا عادی بنا لینا۔ جبکہ
دونوں کا ... ورنہ آنکھ تیز روشنی اور سخت آواز کو ناگوار سمجھینگے۔ اپنے آپکو نازک
بنا ... سیم بنانا اس طرح سے ہو سکتا ہے۔ کہ سردی کے اثرات کو بالکل ہی نہ ہونے
دیں۔ جس سے ہمارا خون جلد جلد رونگا اور سردی کی برداشت کے ناقابل ہو جائے
یہانتک کہ جب ایسا موقعہ پیش آوے۔ تو سردی کا اثر خون کی روانگی پر نہ صرف
سخت ہی پڑتا ہے۔ بلکہ مضر ہوگا۔ اور اسکا نتیجہ بے حس ہو جانا۔ یا کسی عضو
کا بیکار ہو جانا ہوگا۔

موٹے کپڑوں سے پہننے کا طریقہ اگر باقاعدہ طور سے کام میں لایا جائے
تو بہت کچھ موسم سرما کی [illegible] سے محفوظ رہ سکتے ہیں اگر ہم بہت کچھ اپنے آپ کو
سخت بنانے کی ضرورتوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ کیونکہ ہم اصلی طریقہ سے
سرد ہوا کو اپنے کسی حصہ جسم پر لگنے سے باز رکھینگے۔ مگر بہر نوع یہ بات قابل
عمل ورآمد ہے۔ کہ اس طریقہ میں اپنے آپ کو کسی قدر کسی مقدار پر لا کر بالعموم
ہر ایک آدمی کے لئے میری یہ رائے ہے۔ کہ وہ اس مسئلہ میں اپنی بابت
تندرستی کی حالت میں خود اندازہ کرلیں۔ کہ وہ سردی کہاں تک برداشت کر
سکتے ہیں۔ مگر ایسے تجربہ اُن آدمیوں کے لئے مضر ہونگے۔ جنکا مزاج قدرتاً
نازک واقع ہوا ہے۔ یا کسی خاص مرض کے حملہ کرنیکا خوف ہو۔ بہت آدمیوں کو
یہ دیکھا گیا ہے۔ کہ وہ شروع جاڑے سے نصف نومبر یا آخر نومبر تک بلا اُوور
کوٹ باہر جا سکتے ہیں۔ مگر یہ اُسوقت تک پھرتے رہتے ہیں جبتک کہ اُنکو
خوب سردی نہ لگنے لگے یا زیادہ سردی کی وجہ سے انہیں بیماری کا اندیشہ نہ
ہو جائے۔ اور مجبور ہو کے وہ موٹے گرم کپڑے باقی جاڑے تک استعمال کرتے
ہیں۔ جاڑے کے کپڑے جو معمولی ہیں تاکہ ہوں اُنکو موسم بہار تک برابر
پہنے رہنے کے لئے ہمیں اُن مزید حفظان صحت کے قواعد کا استعمال کرنا لازمی
ہے۔ جو اُن قواعد سے جنکو عمل میں لا رہے ہیں نہایت ضروری ہیں۔ میرا خود
تجربہ ہے۔ کہ میں ایک مرتبہ باریک ٹائی لگا لینے سے جو اُس ٹائی سے
جیسے میں معمولاً استعمال کرتا تھا کچھ باریک تھی۔ نزلہ اور بخار میں مبتلا ہو گیا
غالباً طبقہ انات میں ہزاروں کی تعداد سل کے مرض میں محض اپنی گردن اور چھاتی
کے اوپر کے حصہ کو سردی میں کھلا ہوا رکھنے سے مبتلا ہوتی ہے۔ اور اس طریقہ
عمل کو رائج الوقت فیشن بنایا جاتا ہے۔

اسی حالت میں جب ہم نہایت نازک کپڑے میں رہتے ہوں ہمیں سرد
ہوا میں گزرنے سے نہ صرف بیماری ہی کا اندیشہ ہے بلکہ اس غلطی کی وجہ سے

حاصل ہوتی ہے۔ بوجہ سردی زائل ہوتی رہتی ہے۔ چالیس برس کی عمر والے کو موسم سرما میں فلالین اپنے کپڑوں کے نیچے پہننا چاہیئے۔ اور نیز وہ نوجوان جو معمولی تندرستی کے ہیں۔ انہیں بھی اسکا استعمال مفید ہوگا۔ بعض اوقات فلالین کا کپڑہ نازک بدن آدمیوں کے جسم میں چبھا کرتا ہے۔ اسلیئے اس تکلیف کے بچنے کے واسطے فلالین کو ململ یا کتان سے ادپر پہن لینا چاہیئے۔ یا فلالین کے نیچے ریشم کی تہ لگانا چاہیئے۔

روئی اور کتان سے زیادہ اون کا استعمال مفید ہے۔ اگر وہ بھی برابر موٹی ہو۔ کیونکہ اس بات کا تجربہ کیا گیا ہے۔ کہ گرم پانی سے بھرے ہوئے ٹین کے برتن پر اگر اونی کپڑا ڈھک دیا جائے۔ تو وہ پانی کو اس سے زیادہ دیر تک گرم رکھیگا۔ جسقدر پانی روئی یا کتان کے کپڑے ڈھکنے سے گرم رہتا۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ گرم ملکوں میں جہاں پوشاک دھوپ سے محفوظ رہنے کے لئے نہایت ضروری ہے۔ ایسے مقامات پر بناوٹ کا کپڑہ سورج کی شعاعوں سے بچنے کے لئے کافی ثابت نہیں ہوتا۔ اس موسم میں کپڑے کے رنگ زیادہ توجہ کے محتاج ہیں سب سے اچھی سفید پوشاک ہے اُسکے بعد میں خاکی۔ زرد۔ نیلگوں رنگ کی پوشاک۔ مگر کالا رنگ سب سے خراب ہے۔ جبتک آفتاب کی شعاعیں نہ پڑیں رنگ کا کوئی اثر معلوم نہیں ہوتا۔ پہلے تین رنگ کی موٹی پوشاک گرمی کے اثر سے بہت کچھ محفوظ رکھتی ہے۔

ٹھنڈی تیز ہوا سے بچنے کے لئے چمڑے یا ہندوستانی ربڑ کا استعمال کرنا نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اسکے دوم درجہ پر اونی کپڑہ اور سب سے آخر روئی اور کتان ہے۔ روئی کپڑا پسینہ کو بہت جذب کرتا ہے اور اس کو پہننے والا اُسکے جلد سوکھ جانے کی وجہ سے ٹھنڈ اور تپ سے بچتا ہے۔ بقدر اونی کپڑہ جسم کو ٹھنڈا رکھتا ہے۔ یہ بات کسی قسم کے کپڑے سے حاصل نہیں ہو سکتی

تندرستی قایم رکھنے کے لئے عام اور مفید اصول یہ ہے کہ ہم اپنے پیروں کو
گرم اور سر کو سرد رکھیں - بلکہ اس میں اسقدر اور زیادہ کر دینا چاہیئے کہ پیر گرم بھی
رہیں اور خشک بھی - اسلئے ہمیں بھیگے ہوئے جوتوں کے پہننے سے پرہیز کرنا
چاہیئے - جس سے ہمارے پیر بھی سردی سے محفوظ رہینگے -

ٹوپی اور پگڑی بناوٹ کے اعتبار سے ہلکی ہونی چاہیئے - اور اسقدر
تنگ بھی نہ ہو - جس سے خون کی روانی میں فرق آئے - یا اُن عضلات کے
دبنے سے جو سر کے گرد موجود ہیں - درد سر کا باعث ہو جائے - اور اگر موسم
سرما میں ایک سے زیادہ ٹوپی یا پگڑی کی ضرورت ہو تو سب ایک ہی بڑائی
کی ہوں - یا قریب قریب سب میں دھوپ سے بچانیکا یکساں اثر موجود
ہو - جوتی اور بوٹ ہمیشہ اسقدر ڈھیلے استعمال کرنے چاہئیں کہ اُنمیں
پیر اچھی طرح سما جائے (کیونکہ ہمیشہ تنگ اور اونچی ایڑی کا جوتا پسند
کیا جاتا ہے -) اور اُسکی ایڑی نیچی ہونی چاہیئے - مگر جوتا اسقدر ڈھیلا بھی
نہ ہو - کہ پیر کے اوپر کے حصہ میں رگڑ لگنے سے خراش ہو جائے - اس احتیاط
سے غفلت کرنے میں اکثر زخم ہو جاتا ہے - اور تکلیف اُٹھانی پڑتی ہے
برسات اور برف کے موقع پر ربڑ کا جوتا استعمال کرنا نہایت مناسب ہے
اور اس سے وہ خطرات جو پیر کے بھیگنے سے متصور ہیں - جاتے رہتے ہیں
مگر اس قسم کے جوتوں کا ہر وقت پہننا نقصان دہ ہے - ربڑ کے جوتوں کا
خراب اثر اس طرح رفع ہو سکتا ہے - کہ انکو ایسے موقعوں پر استعمال کیا جائے
جب بیرونی کا کام پڑے - انکو مکان پر آتے ہی اُتار ڈالا جائے - واٹر
پروف جوتوں اور بوٹوں کے پہننے کا کوئی خاص فائدہ نہیں - اور انہیں
ربڑ کے جوتوں پر کچھ فوقیت نہیں ہے - ایسے جوتے جو تسمہ سے باندھے جائیں
سخت تکلیف دیتے ہیں - کیونکہ وہ ضرورت کے وقت فوراً ہی علیحدہ
نہیں کئے جا سکتے -

پیروں کے بھیگنے سے جو نقصان پہونچ سکتے ہیں۔ انکی تلافی اس طرح ہو سکتی ہے کہ بھیگے ہوئے جوتوں کو علیحدہ کرنے کے بعد پیروں کو تیز آنچ سے سینک کر مل ڈالا جائے۔ یا چولہے کی گرم بھاپ سے پاؤں خشک کر لئے جائیں۔ اور اسکے بعد گرم موزے اور خشک جوتا پہن لینا چاہئے مگر جرابیں اور جوتا اُس جوتے اور موزے سے جو اوتارے ہیں زیادہ موٹا یا بہت موٹا ہونا چاہئے۔ مگر یہ تمام کاروائیاں فوراً عمل میں لائی جائیں۔ تو مفید ہونگی۔ اور پانچ بھی منٹ توقف کئے بغیر پیروں کو گرم کر لینا چاہئے۔ ورنہ وہ فوائد جو اس طریقہ عمل سے ہو سکتی ہیں حاصل نہ ہونگی۔ اور اندرونی اجزا سے بدن پر اسکا جو خراب اثر پڑیگا۔ وہ سخت اور مہلک بیماریوں کا سبب بن جائیگا۔

زہریلے کپڑے کبھی بازار میں فروخت ہوتے ہیں۔ جنپر ظاہری علامت زہر نہیں ہوتی۔ یا وہ کسی ناجائز اغراض کے لئے فروخت نہیں کئے جاتے بلکہ بعض کپڑوں کے رنگ یا دیگر مصالوں کی وجہ سے اُن میں ایک گونہ سمیت آجاتی ہے۔ اور یہ بات ایک طبیب کے ذریعہ سے معلوم ہوئی جسنے ایک لڑکے کا سبب اثر زہر ملانا جو ایک سبز رنگ کے رومال کو گلے میں باندھنے سے ہوگئی تھی [illegible] موزے [illegible] وغیرہ [illegible] یا [illegible] ہوں۔ [illegible] کو نہ پہننا چاہئیں اور نیز نازک طور [illegible] بھی اسکے استعمال سے پرہیز کرنا ضروری ہے +

چھٹا باب

صاف ہوا اور اسکا استعمال

ہماری تندرستی اور درازی عمر کے لئے بعیدہ صاف اور کافی مقدار ہوا کی

نہایت ضروری ہے۔ اور اسکا لحاظ رکھنا لازمی ہے۔ اور یہ بالکل ٹھیک
بات ہے۔ کہ کثیر تعداد بیماریوں کی جو ہماری نسلوں اور تعداد کو برباد کر دیتی
ہیں۔ خراب اور ناخوشگوار ہوا کے اثرات کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ غالباً اکثر آدمیوں کو
معلوم ہوگا۔ کہ نیپلس کے قریب ایک مقام گروٹو ڈیل کین ہے۔ جہاں کاربونک
ایسڈ گیس کی وجہ سے جو ایک غار سے نکلتی رہتی ہے۔ ہوا اسقدر زہریلی
ہو جاتی ہے۔ کہ ایک کتا اگر اوس سرزمین پر چند انچ بھی آگے چلا جائے۔ تو فوراً
مر جائیگا بجز اسکے کہ اسے صاف ہوا میں رکھ دیا جائے۔ جاوا میں ایک
گھاٹی کا نام اوپاس ٹری ہے۔ جسکے متعلق سخت خطرناک واقعات بیان کئے
جاتے ہیں۔ یہ واقعات اگر ٹھیک ہوں۔ تو کاربولک ایسڈ کے اثرات
جو اسکی تہ سے نکلتے ہیں۔ مہلک ثابت ہونگے۔ غالباً محدود سطح مکان پر
کثرت سے آدمی جمع ہونے کے نقصانات اوس واقعہ سے زیادہ نہیں ہو
سکتے۔ جو ۱۴۶ آدمیوں کو اگست کے مہینہ میں ایک نہایت مختصر مقام پر
بند کر دینے کا ہے۔ یہ واقع سراج الدولہ کے عہد کا ہے جسنے ۱۴۶ انگریزوں کو
کلکتہ کے "بلیک ہول" میں بند کر دیا تھا۔ وہ سختی جو ان غریب قیدیوں کو
گرمی۔ پیاس۔ تنفس سے اٹھانی پڑی۔ وہ یہانتک خطرناک تھی۔ کہ دوسری صبح
کو جب یہ لوگ نکالے گئے۔ تو صرف ۲۳ آدمی زندہ نکلے۔ جو اصل نمبر کے
۱/۶ کے برابر ہے۔ اور باقی سب آدمی عمدہ ہوا نہ ملنے کی وجہ سے مر گئے۔
ناظرین کو ہوا کے متعلق یہ بتا دینا ضروری ہے۔ کہ ہوا میں دو جز شامل ہیں
ایک آکسیجن اور دوسرا نیٹروجن۔ جس سے آکسیجن خاص طور سے انسانی زندگی
کا موید ہے اور نیٹروجن ان اجزاء کو جو انسانی زندگی کے چست اور محرک اجزاء
ہیں۔ رقیق کرتی ہے۔ صاف ہوا میں نیٹروجن ۷۹ فیصدی شامل ہوتی ہے
اور آکسیجن بقدر ۲۱ کے۔ مگر معمولی ہوا میں کاربولک ایسڈ کے دس ہزار حصوں
میں بقدر ۳ یا ۶ حصہ کے اوس مقام پر جہاں آدمیوں یا مویشیوں کی کثیر تعداد

ہوتی ہے - آکسیجن کی تعداد میں بقدر ۱۹ - ۲۰ کے فرق ہوجاتا ہے یعنے جبکہ صاف
ہوا میں آکسیجن بقدر ۲۱ فیصدی کے شامل رہتی ہے - ایسے مقام پر بقدر ۱۹ یا ۲۰
فیصدی کے ہوجاتی ہے - اور آکسیجن کی مقدار ۲۰ فیصدی رہجاتی ہے - ہوا کی اس
قسم کے تغیرات اگر جلد رفع ہو جائیں - تو مہلک نہیں ہوتے - مگر تجربہ سے ظاہر
ہوا ہے - کہ تھوڑی زیادتی وقت بھی انسانی تندرستی کے لئے سم قاتل ہے
جس سے روحانی قوت زائل ہوتی ہے - اور بالآخر سخت بیماری کا باعث
ثابت ہوئی ہے -

مگر مجمع میں ہوا کے ان تغیرات کا سبب کیا ہے - اس سوال کے جواب کے
لئے اول ہم کو خون کی روانی کو ساتھ تنفس کے تعلقات کا اندازہ کرنا پڑیگا
عمدہ تندرستی کی حالت میں دل کی حرکت فی منٹ ۷۰ دفعہ اندازہ کی
گئی ہے - اور اس حرکت سے قریب سولہ ہزار پینٹ خون صالح فی گھنٹہ پھیپھڑوں
میں سے گذرتا رہتا ہے - اسقدر مقدار خون کی فی گھنٹہ آمدورفت سے قریب ۱۶ پینٹ
کاربولک ایسڈ بذریعہ ہوا کے خون میں شامل ہوتی ہیں اور ۶۰ پینٹ سے زیادہ
آکسیجن کا اخراج ہوتا رہتا ہے - پس ہماری زندگی کا دارومدار اپنی تازہ آکسیجن
کے مہیا ہوتے رہنے پر ہے - کیونکہ اگر چند منٹ کے واسطے دل کی یہ حرکت موقوف
کر دی جائے - تو نتیجہ سوائے موت کے کچھ نہیں ہو سکتا - دوران زندگی میں
شبانہ روز ہمارے دل کو خراب خون پھیپھڑے میں بھیجکر - اور خون کا پھیپھڑے
میں کاربولک ایسڈ کے اخراج اور آکسیجن کے داخلہ سے صاف اور سرخ ہوکر
پھر تمام جسم میں پھیلانا - جو اجزاء بدن کی زندگی کا باعث ہے - ضروری اور لازمی
ہے - اس طرح پھیپھڑوں کو دن ورات تندرستی میں بقدر ۲۰ مرتبہ فی منٹ بھی
اپنی حرکت قایم رکھنے کی ضرورت ہے - تاکہ آکسیجن کے حاصل ہونے میں نقص
واقع نہ ہونے پاوے - پھیپھڑوں کی حرکت سے وہ ہوا جس میں آکسیجن باقی
نہیں رہتی خارج ہوتی رہتی ہے - جو نہایت ضروری ہے - اور اسکے

جو عمدہ خون کے بنانے میں مؤید ہے۔ داخل ہو جاتی ہے۔
جبتک وہ ہوا جو بذریعہ سانس کے ہمارے پھیپھڑوں میں داخل ہو چکی ہے اپنی جان بخش طاقت کو زائل نہ کر دے۔ یا اُسکے خراب کرنے والے اجزا اسمیں ملنے شروع نہ ہو جائیں۔ یہ ظاہر ہے کہ ہمیں اور ہوا کی ضرورت نہیں۔ مگر ساتھ ہی اسکی خوشگوار اور تازہ ہوا ہونی چاہیئے۔ وہ ہوا جسکی صفائی کے نہایت ضرورت ہے۔ اگر بار بار تمہارے سانس کے ساتھ خراب اجزا لئے ہوئے پھیپھڑوں میں داخل ہوگی۔ تو وہ بجائے فرحت بخشی اور خون کے صاف کرنے کے جیسے اوپر بیان کیا گیا۔ بیماری کے پیدا کرنے کے لئے کافی ہوگی۔ کیونکہ جب صفائی خون میں زندگی بخش ہے۔ تو بیماری کا ہونا صاف ظاہر ہے۔ اور یہی وجہ ہے۔ کہ لوگ بہت بڑے مجمع اور خاصکر بھرے ہوئے کمروں۔ لکچر۔ گھروں۔ تھیٹروں میں۔ صاف ہوا کے نہ ملنے سے بسا اوقات بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہوا کے غلیظ ہونے کے اسباب میں گو ان اسباب کا دوسرا نمبر کیوں نہ ہو مگر یہ ضرور ہے کہ وہ ہوا جو میلے اور ناخوشگوار آدمیوں کے ذریعہ سے پیدا ہوگی۔ صفائی پسند اور عمدہ مرد عورتوں سے جو ہوا حاصل ہوگی اُس سے خراب ہے۔ اور وہ ہوا جو صاف ستھرے آدمیوں سے پیدا ہوئی ہے اس سے زہریلے اثرات بہت کم پیدا ہونگے۔ اس بات کا ثبوت کہ پھیپھڑوں سے کاربونک ہوا کے ساتھ خارج ہوتی رہتی ہے بہت آسان ہے۔ اور چند منٹ کے اندر ناظرین کی سمجھ میں آسکتا ہے۔ اسکے لئے صرف ایک چھوٹے گلاس ٹب کی ضرورت ہوگی جو آٹھ یا دس انچ لمبا ہونا چاہیئے۔ اب بقدر نصف پینٹ کے چونے کا پانی اسطرح تیار کرو۔ کہ ایک ٹکڑہ چونے کا صاف پانی میں ڈالدو۔ جب اس طرح پانی تیار ہو جاوے تو ایک بوتل میں بھر کے ٹب میں چھوڑ دو۔ تاکہ اُسکی تلے تک پہنچ جائے اُسکے بعد اپنے پھیپھڑے کی ہوا کو پیپ کے ذریعہ سے نکالو۔ نصیب منٹ کے بعد یہ ہوا پانی میں بلبلہ پیدا کریگی۔ صاف پانی بہت جلد اجزات سے بھر جائیگا

جسکا سبب یہ ہے۔ کہ کاربولک آف لائیم۔ کاربونک کی شکل میں جو تمہارے
پھیپھڑوں سے نکلا ہے۔ چونہ میں جسے پانی میں گھولا ہے۔ مل جائیگا۔
اس قسم کی مثال چھوٹے جانوروں میں بہت کم پائی جاتی ہے۔ مگر تاہم اگر
تم کسی جہاز پر یا مقام مجمع بہت بھرے ہوئے کمروں میں جاکر دیکھو۔ تو تمہیں
اس بات کی پوری شہادت مل جائیگی کہ سینکڑوں آدمی جو ایک ہی مختصر سے
کمرہ کی ہوا سے سانس لے رہے ہیں۔ اس کمرہ کی ہوا کو جلد خراب کر دیتے ہیں
درحقیقت وہ ہوا جو ان سینکڑوں آدمیوں کی وجہ سے نصف گھنٹہ میں خراب
ہوگئی۔ اسسے دس آدمی پانچ گھنٹہ تک سانس لے سکتے تھے۔ اور ایک آدمی
کے لیئے دو دن تک کافی تھی۔ پھیپھڑوں سے کاربونک کا خارج ہونا ہمارے
اسی تجربہ سے ظاہر ہو جائیگا۔ کہ کس طرح کمرے کی ہوا اسقدر جلد خراب ہو گئی
ہوا کا خراب ہو جانا۔ کاربونک کے ہوا میں زیادہ مل جانے سے تھا۔ جو
سینکڑوں آدمیوں کے پھیپھڑوں سے نصف گھنٹہ تک برابر خارج ہوتی رہی
ایک اور طریقہ ہے جسکو ڈاکٹر انگس اسمتھ کا خانگی طریقہ دریافت کاربونک
کہتے ہیں۔ ایک ایسی بوتل لو جس میں ۱۰½ اونس پانی آجائے۔ اور اس بوتل
میں اس کمرہ کی ہوا کو جسکو تم آزمائش کرنا چاہتے ہو۔ بذریعہ دھونکنی بھر دو۔ اب
اس میں ½ اونس چونے کا پانی ڈال کے کارک سے خوب مضبوط بند کر دو۔ اور
دو تین منٹ تک برابر ہلاتے رہو۔ اگر تھوڑی دیر کے بعد پانی کی رنگت دودھ
جیسی نہ ہو جائے۔ تو یہ سمجھو کہ دس اونس ہوا جو بوتل میں داخل ہوئی ہے اسمیں
کاربونک اسقدر نہ تھی۔ جس سے پانی کی رنگت بدل جاتی۔ لہذا بڑے پیمانہ
کے مقابلہ میں اسکی مقدار ۶ فیصدی ہوگی۔ اور یہ مقدار حفظان صحت کے قواعد
کی بموجب بہت صاف ہوا کی دلیل ہے۔ اور اسی مقدار میں بیشی ہو جانے سے
ہوا کی لطافت میں فرق آجاتا ہے۔ اور تندرستی کے لئے مضر ہوگا۔ جسکا ہمیشہ
لحاظ رکھنا چاہیئے۔ اگرچہ اس کاربونک کا آدمیوں اور جانوروں کے پھیپھڑوں سے

خارج ہونا ہی صفائی کی علامت ہے۔ مگر علاوہ اور بھی رقیق اور غلیظ اجزا ہیں
جو ہوا کو اگر وہ مقدار سے زیادہ جمع ہو جائیں۔ تو خراب کر دیتے ہیں۔ اُن میں سے
خاص خاص اجزا یہ ہیں۔ نالیوں کی بھاپ جو اکثر بیماری پیدا کرنے کے لئے
نہایت خطرناک ثابت ہوئی ہیں۔ ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ نزدیک ۲۰ اسکول
کے لڑکے ایک نالی کی صفائی کو دیکھ رہے تھے جو صاف کرنیکی غرض سے
کھولی گئی تھی۔ اور بہت عرصہ سے بند تھی۔ ۲۴ گھنٹہ میں ان ۲۰ لڑکوں سے
سب کے سب [illegible] اسہال بخار [illegible] میں مبتلا ہو گئے۔ اور دو لڑکے جو
نالی کے اوپر کھڑے تھے۔ مر گئے۔ اس میں کچھ شک نہیں۔ کہ بھاپ جس میں
...... [illegible] ہے۔ بخار [illegible]۔ یقینی پائپ اور پانی کے
برتنوں کے بھاپ کے ٹائیفائڈ بخار کے پیدا ہونیکا بھاری سبب ہو جاتی
ہے۔ اور اکثر اسی وجہ سے تمہارے شہروں اور قصبات میں بخار۔ ہیضہ
وغیرہ کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ اور اسکے تمام وجوہات اگلے باب میں ثابت کرینگے۔
جانوروں کے مادہ کی ملی ہوئی بھاپ اسقدر خراب کر دیتی ہے کہ اکثر اس سے
متعدد بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ [illegible] جنگ میں [illegible] کی لاشوں سے جو بھاپ
اٹھتی تھی۔ اس سے ہزاروں بیماریاں مثل بیماریاں ہیضہ وغیرہ کے پیدا ہوتی
ہیں۔ زیادہ گنجان قبرستانوں کی بھاپ سے ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ اور اس
سے بعض وقت قریب کے باشندوں میں بیماریاں پھیل کر اموات تک
نوبت پہنچتی ہے۔
کبھی کبھی۔ خشک [illegible] اور کھیتوں کی [illegible] کم تر رہتی [illegible]
اور بالخصوص دلدل چراگاہ کے مقامات کی [illegible] قسم کے بخار پیدا
کرتی ہے۔
پروفیسر ٹنڈال جنہے ہوا کے گرد [illegible] کی تحقیقات کرکے [illegible] انسان
کی اعلیٰ خدمت انجام دی ہے۔ اسکا بیان ہے کہ گرد کے [illegible]

اناج - لکڑیوں کے ریزہ - پتوں کے ریزہ - کوئلہ مٹی اور دیگر مختلف قسم کے اجزاء
شامل رہتے ہیں جن میں سے بعض اجزا ہر پھیپھڑوں کو سخت مضرت پیدا
کرتے ہیں۔ مثلاً۔
ان تاثیرات کے اعتبار سے وہ لوگ جو کوئلہ کے کارخانوں میں کام کرتے
ہیں۔ کوئلہ کی گردہ کی وجہ سے جلد زندگی کو ختم کر دیتے ہیں۔ اور اگر بعد مرنیکے
انکے پھیپھڑوں کا امتحان کیا جائے۔ تو کوئلہ کے ذرات کا مجموعہ اس میں ضرور
ملیگا۔ جو پھیپھڑے میں پہنچکر اسمیں خاص طور کے اثرات سے چھوٹے چھوٹے
دانے پیدا کر دیتا ہے۔ جو سانس کی آمد و رفت کے لئے سخت حارج ہوتا
ہے۔ اور ایسے کاریگروں کے پھیپھڑوں میں دل کی جانب سے خون کی آمد و
رفت رفتہ رفتہ کم ہو کے موت کا سبب ہو جاتا ہے سازہ اور اسی قسم کے
اور اوزاروں میں سے گرمی کے ہمراہ انکے نہایت چھوٹے چھوٹے ذرات ہوا میں
شامل ہو جاتے ہیں۔ اور اسی طرح اینٹوں کے بھٹوں۔ روئی کی کلوں۔ کپڑے کے
کارخانوں وغیرہ کارخانوں کی ہوا کے ہمراہ روئی وغیرہ کے اجزا شامل ہو کے
پھیپھڑے کے لئے مضر اثرات پیدا کرتے ہیں۔ اس قسم کے تمام اجزائے جو
ہوا کو خراب کرتے ہیں۔ کلوں کے کارخانوں میں زیادہ پائی جاتی ہیں۔ مگر انمیں
بھی بعض کارخانوں شلاً دیواسلائی کے کارخانہ میں فاسفوریس شیشہ کا کارخانہ
تانبا۔ پیتل کے کارخانہ کی ہوا جسقدر مضر ثابت ہوئی ہیں۔ اس سے زیادہ
اور کسی مقام کی ہوا مضر نہیں۔ ان مقامات کی ہوا سے سخت اجتناب لازم
ہے جو اپنے زہریلے اثرات سے پھیپھڑوں کے امراض کو مہلک بنا دیتی ہے
بعض ناواقف لوگ جو ہوا میں اس قسم کے گردے کے ملجانے کے خراب اثرات
ملحوظ نہیں رکھتے۔ سخت مہلک خطرات یا امراض کے شکار ہو جاتے ہیں۔
ہم کو یقین ہے کہ ناظرین ان تمام حالات پر ملاحظہ کرنیکے بعد ایسی ہوا کے
خطرات سے اپنے آپکو ضرور بچانیکی کوشش کرینگے۔ اور حفظان صحت کے

قواعد کا استعمال اور سائینس پر عمل درآمد کرنے سے بیماریوں سے بچتے رہینگے۔
خراب ہوا سے بچنے کی سب سے اچھی ترکیب ہواخوری ہے۔ جسکا طریقہ مدتوں سے حفظان صحت کے دلدادوں نے مقرر کر رکھا ہے۔ بہر نوع یہ ظاہر ہے کہ ایک ایسے کمرہ کی ہوا جہاں آدمی موجود ہوں۔ اگر ہم کتنی ہی کوشش کیوں نہ کریں۔ اسقدر صاف نہیں رہ سکتی۔ جسقدر باہر کی ہوا صاف ہوگی۔ پس ہواخوری کا اصل مدعا یہ ہے۔ کہ خراب ہوا کے اثرات کو تازہ ہوا کی ساتھ بار بار دم لینے سے پھیپھڑے کو خراب ہوا سے خالی کر دیا جائے۔ اور بجائے اسکے تازہ ہوا اسمیں داخل ہوجائے۔ جو ہماری تندرستی قایم رکھنے کی بہت ہی موئید ہوگی۔ اور وہ خطرات جو خراب ہوا کھانے سے پیدا ہوئے تھے زایل ہوجائینگے۔ یہ بات پہلے لکھی جاچکی ہے۔ کہ سو میں چھ سواں ۱/۶ حصہ کاربولک ایسڈ کا ہوا میں رہنا چاہیئے سانس سے زیادہ حصہ جب شامل ہوگا۔ ہوا خراب ہوجائیگی ایسی اس غرض سے کہ کاربولک مقررہ مقدار قایم رہے۔ اور اُسکی کمی بیشی سے ہوا خراب نہ ہونے پائے تجربہ سے یہ بات معلوم ہوئی ہے۔ کہ ۳۰۰۰ کیوبک فیٹ صاف ہوا فی گھنٹہ آدمی کے لئے مہیا رہنی چاہیئے۔ جو کمرہ کو ہوا کے سانس لینے سے خالی کرتا رہے۔ ہوا کی یہ مقدار ۱۰ فیٹ چوڑے ۱۰ فیٹ اونچے اور ۳۰ فیٹ لمبے کمرہ میں پائی جاتی ہے۔ یا اسکی تشریح دوسرے لفظوں میں اس طرح ہوسکتی ہے۔ کہ ایک آدمی کے لئے عمدہ اور صاف ہوا کھانے کے غرض سے ۱۰ فیٹ اونچا ۱۰ فیٹ چوڑا ۳۰ فٹ لمبا کمرہ ہونا چاہیئے۔ کیونکہ یہ بات تو عام طور سے دیکھی جاتی ہے۔ کہ بسا اوقات اکن تماشہ گاہوں یا مجموں میں جہاں معمولی کمروں میں کثرت سے آدمی جمع ہوجاتے ہیں سانس ہوا کی کافی مقدار سے شخص کو نہ پہنچنے سے مردوں اور بالخصوص عورتوں کے سر میں درد ہوجاتا ہے۔ جسکا سبب ہوا سے ہوا کی خرابی کے اور کچھ نہیں ہوتا۔ زیادہ نقصان کے موقع پہ یہ بھی دیکھا گیا ہے۔ کہ بعض آدمی اس قسم کے مجمع سے

نظر انداز ی کرنا چاہیئے - اور ایک آدمی ایک ہزار کیوبک فیٹ ہوا کی ضرورت کو دیکھ لیا جائے - اور یہ مقدار ہوا بھی اُس ہوا کی مقدار ہے - جو صاف ہوا کہلائی جائے - ورنہ خراب ہوا کی صورت میں ایک آدمی کے لئے اس سے زیادہ ہوا کی ضرورت ہوگی - اس قاعدہ کی بموجب ایک کمرہ جو دس فیٹ بلند دس فیٹ چوڑا اور بیس فیٹ لمبا ہو - دو آدمیوں کے رہنے کو کافی ہوگا - اور وہ کمرہ جو بیس فیٹ اسکوائر اور ۱۰ فیٹ بلند ہوگا - اس میں چار آدمی رہ سکتے ہیں اس سے زیادہ اتنے بڑے کمرہ میں کھا پی اور سو نہیں سکتے - اکثر دیکھا جاتا ہے - کہ ان قواعد کے خلاف درزی بیوقوفوں یا غریبوں کی طرف سے زیادہ ہوتی ہے - مگر جلدی یا بدیر ان قاعدوں کی پابندی نہ کرنیکا خراب نتیجہ انکو ضرور بھگتنا پڑتا ہے - اور اس میں کچھ شک نہیں کہ کثرت بیماریوں کی ایسے ہی آدمیوں میں پائی جاتی ہے - جو اپنے بڑے حصہ عمر کو ایسے مکانوں میں گذارتے ہیں جہاں کی ہوا اسقدر آدمیوں کے لئے ہرگز کافی نہیں ہوتی جسقدر کہ اُن میں رہتے ہیں - حالات متذکرہ بالا کو جہانتک ہمارا خیال ہے - ہم نے اپنے ناظرین کے سامنے بافصاحت بیان کر دیا ہے - بر رسولاں بلاغ باشد و بس -

ساتواں باب

صاف پانی اور وہ کس طرح حاصل ہوتا ہے

انسانی زندگی قایم رکھنے کے لئے پانی ایک دوسری ضروری چیز ہے - پہلی چیز ہوا ہے - جسکے بغیر ہر جاندار دو منٹ سے ۱۰ منٹ تک زندہ رہ سکتا ہے - بغیر پانی تین چار اور پانچ روز تک - بغیر سوئے سات روز تک - اور بغیر کھائے دس پندرہ روز تک ہر جاندار کا زندہ رہنا ممکن ہے -

مگر جس طرح پانی ضروریات زندگی سے ہے - اسی طرح تندرستی کے لئے

صاف پانی کی ضرورت ہے۔ اور جبتک پانی صاف رہتا ہے۔ اس میں اسکی اصلی قوت قایم رہتی ہے۔ اور بعد خراب ہونے کے اُس کی قدرتی تاثیر میں فرق پڑجاتا ہے۔ اس لحاظ سے جس طرح پچھلے باب میں ناظرین کی توجہ ہوا کے صاف ہونے پر دلائی گئی تھی۔ اس باب میں پانی کی صفائی کی طرف دلائی جاتی ہے۔

پانی سطح زمین کے قریب ¾ حصہ پر موجود ہے۔ اور انسان حیوان نباتات وغیرہ میں بھی بہت بڑا حصہ پانی کا موجود ہے۔ قریب ۹۰ فیصدی کے اجسام متذکرہ بالا میں پانی کا اندازہ کیا گیا ہے۔ ایک تندرست آدمی کو روزانہ ۳ سے ۵ پینٹ نصف بوتل تک پانی کی ضرورت ہوگی۔ اور اس تحقیقات سے قریب ⅓ کے کھانے کی چیزوں میں پانی موجود رہتا ہے۔ اور باقی پانی پیا جاتا ہے۔ غرض وزیل طرح جو پانی انسان کے جسم میں پہنچتا ہے۔ اُسکی مقدار تین سے پانچ پینٹ تک ہوتی ہے۔ آب باران جو کہ سمندر۔ جھیلوں اور دریاؤں کی بھاپ سے بنتا ہے۔ اسلئے قدرتی طور سے صاف ہوتا۔ اور اگر اُسکو اوپر ہی اوپر صاف برتن میں لے لیا جائے۔ تو اور تمام حالتوں سے بہتر ہوتا ہے۔ عموماً اگر وہ صاف سلیٹ یا لوہے کی چادر سے ڈھکی ہوئی چھت پر سے لیا جائے۔ تو بہت ہی نفیس ہوگا۔ مگر اکثر پانی خراب برتنوں میں رکھنے ا خراب برتنوں میں اکٹھا کرنے سے یا ایسے نلوں کے ذریعہ بہم پہنچانے سے [illegible] پینے اور کھانا پکانے کے کام میں لائے جانے کے ناقابل بنا دیتا ہے۔ کیونکہ ایسی صورتوں میں پانی میں وہ اصلی جوہر نہیں رہتا۔ جو قدرتاً اُس میں موجود ہے۔ کئی سو برس گذرے۔ مسٹر ژوم کے شہر میں ایک عجیب بیماری پیدا ہو گئی تھی۔ یعنی اول درد معدہ پیدا ہو کے دائمی قبض کا عارضہ ہو جاتا تھا۔ اور رفتہ رفتہ یہ حالت دائمی رعشہ یا فالج کی صورت اختیار کر لیتی تھی۔ عرصہ کے بعد اس بیماری کو ایک حکیم نے تشخیص کر کے کہا کہ یہ مرض اس پانی کے استعمال کی وجہ سے ہے۔ جو سیسے کی چادروں سے ڈھکی ہوئی چھتوں سے بہہ کر آتا ہے کسیقدر جب اسکے رفع کرنیکی اسی طرح تجویز کی گئی۔ کہ پانی کے بہم رسانی کا طریقہ

جو سیٹ کے ذریعہ سے تھا۔ موقوف کر دیا گیا۔ تو رفتہ رفتہ یہ بیماری بالکل جاتی رہی۔

دریاؤں سے پانی کی بہم رسانی کافی طور سے ہوتی ہے۔ اور پانی کی ضروریات کو رفع کرنیکا سب سے بڑا ذریعہ دریاؤں کی موجودگی ہو سکتی ہے۔ اور اگر دریا کے پانی کی صفائی کا پورا لحاظ رکھا جائے۔ اور پانی کی دہار میں کوڑا کباڑ ہمیشہ ڈالے جانے سے احتراز کیا جائے تو ایسے پانی کی صفائی اور اصلیت میں کوئی شبہ نہیں رہ سکتا۔ اور سیٹ کے پمپوں سے جیسا کہ اکثر شہروں اور بعض مقامات پر دستور ہے۔ پانی حاصل کیا جائے۔ تو اسکی صفائی کے لئے ایک کافی مقدار میں سلفٹ اور کلورائیڈ کو استعمال کر لینا نہایت مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ نمک جس کا اوپر ذکر کیا گیا۔ براہ راست پانی پر اپنا کوئی اثر نہیں کرتا بلکہ کیڑوں یا نلوں کے جرم میں اپنا اثر پیدا کرنے سے پانی کو خراب نہیں ہونے دیتا۔ اب باران کو سیٹ یا برتن یا پیپوں کے ذریعہ سے حاصل نہ کیا جانا پانی کی مزید احتیاط کے لئے لازمی ہے۔ اور ایسی تمام احتیاط سے قطع نظر کرنا اکثر بڑی بڑی بیماریوں کا باعث ہوتا رہتا ہے۔ جو محض ہماری خود غفلت یا بیوقوفیوں کا نتیجہ ہے۔

اب باران کی صفائی کے متعلق بہت کچھ لکھنا تھا۔ مگر اس مختصر رسالہ میں اس قدر گنجائش نہیں کہ مفصل بحث کی جائے۔ اور کنوؤں کے پانی پر بحث کرنے کی ضرورت نے اور بھی مجبور کر دیا۔ جسکے پانی کی خرابی سے قصبات اور بعض بعض مقامات پر شہر میں بھی بیماری اور مختلف قسم کی تکالیف کا پیشخیمہ رہتا ہے۔ اور باشندے ہمیشہ سخت تکالیف میں مبتلا رہتے ہیں۔

مینہ برسنے کے بعد مینہ کا پانی زمین کی دراڑوں۔ سوراخوں میں چلا جاتا ہے اور دریا کا پانی ایک بڑی مقدار میں زمین میں جذب ہو جاتا ہے۔ اور چند گھنٹے یا چند دنوں کے بعد زمین کے مسامات میں سے گذر کے یہ تمام پانی تمہارے

کنوؤں میں پہنچتا ہے۔ ان مقام سے کنوؤں تک آتے ہیں پانی کے ہمراہ مختلف
چھوٹے چھوٹے اجزا تلے زمین شامل ہو کے کنوؤں میں پہنچ جاتے ہیں ان
اجزا کی مختلف تعداد اس درجہ پر ہوتی ہے۔ کہ انکا شمار بالکل محال ہے اور
بعض اجزا ایسے ہیں۔ کہ جنسے ہمارے ناظرین بالکل آگاہ نہیں۔ مگر ایسے بھی
یہ اجزا بہت کم تندرستی کے مضر ثابت ہوتے ہیں۔ اسکے برعکس اگر پانی
اپنے راستہ میں ایسے اجزا میں شامل ہو جائے۔ جو جانوروں کے مختلف
اقسام سے برآمد ہوتا ہے۔ تو یہ اجزا پانی کو خراب کر دیتے ہیں۔ علاوہ
اسکے کہ پانی کی بو اور مزہ میں تغیر واقع ہو جائے۔ بعض اوقات زہریلا اثر
پیدا ہو کر اموات کا باعث ہو جاتا ہے۔ ہیضہ اور ٹائیفائڈ فیور کا ظاہر ہونا
محض پانی کی خرابی پر منحصر ہے۔

غالباً میں اپنے ناظرین کو اس خاص معاملہ میں دو تین مثالیں دیکر
پورا اطمینان کر سکونگا۔ اور یقین ہے کہ پورے طور سے سمجھ میں آجائیگا۔ جو
سبق ذیل کی دو حکایتوں سے ملتا ہے۔ اگر اسپر ہمیشہ دھیان رکھا جائے
اور سب لوگ اسکا خیال رکھیں تو اس بات کی پوری امید ہو سکتی ہے
کہ سالانہ ہزاروں آدمیوں کی جان بچ جائیگی۔

سنہ ۱۸۵۴ء کو گولڈن اسکوائر لنڈن کے براڈ سٹریٹ پر ایک مشہور ٹی
واٹر پمپ سے ایک ہفتہ میں پانسو آدمی ہیضہ سے مر گئے۔ اور اس پمپ کے
نقصانات کا ذیل کی عجیب طریقوں سے تدارک کیا گیا۔ مدت سے یہ بات معلوم
تھی کہ پانی جس میں پانچ یا چھ گرین چونہ فی گیلن ہو چاء کے بنانے کے لئے
بہت ہی اچھا ہوتا ہے۔ کیونکہ چونہ کا اسقدر جزو شامل ہونے سے چاء
کی پتوں کی اصل خراب خاصیت زائل نہیں ہوتا۔ براڈ اسٹریٹ کے پمپ
کے مضر اثرات کے دریافت نہ کئے جانے کی یہی وجہ تھی۔ کیونکہ پانی جو اس پمپ
سے لیا جاتا تھا۔ اس میں چونہ کا کافی مقدار ہونے سے اور سب نشست

قریب ایک کنواں تھا جس میں سے اُس حصّہ گاؤں کے تمام آدمی پانی لیکر
استعمال کرتے تھے - اور صرف یہی گھر جو بچ رہا تھا - اُس کنوئیں کا پانی استعمال
نہیں کرتا تھا - اور وجہ اسکی یہ تھی کہ اسکے مالک سے اس گھر کے آدمیوں
کی لڑائی ہو گئی تھی - اور وہ اپنے استعمال کے لئے دوسرے کنوئیں سے جو
اس زہریلے اثر سے بچا ہوا تھا - پانی لایا کرتے تھے - اور اس کنوئیں کے پانی
سے جسنے تمام نصف گاؤں کو [illegible] جکڑ رکھا تھا - اسطرح بچ گئے تھے

بچوں کی بیماریوں کے خراب اثرات کی وجہ دریافت کرنے کے لئے نہایت
احتیاط لازم ہوگی - اگر ایک خاندان میں چند شخص یا دو بچے بیمار ہو جائیں
تو ضرور یہ سمجھ لینا چاہیئے کہ اس کنوئیں میں جسکا پانی استعمال کیا جاتا ہے کسی
مریض کا پاخانہ یا پیشاب ضرور پڑ گیا ہے جسنے پانی کو خراب کر دیا - اور اسکی
تحقیقات فوراً شروع کر دینی چاہیئے - یا کم سے کم فوراً اُس کنوئیں کے پانی کو
[illegible]

تجربہ [illegible] سے ثابت کر دیا ہے کہ ایک کنواں ۱۰۰ فیٹ گہرا اگر
کھودا جائے تو اس کی پیندی کے گرد کا ڈھیر پایا جائیگا جو مخروطی شکل کی معکوس
صورت میں ہوگا - اور اسکا سر کنوئیں کی تہ میں ہوگا اور اسکا سطح دو سو فیٹ
تک پایا جائیگا - یا سطح زمین کا کنوئیں کی گہرائی سے دو چند ہوگا - اسلئے اگر
کنواں ایک سو پچاس [illegible] گاؤں میں کھودا جائے تاکہ
اُس پانی کا آرام ہو جائے اور یہ کنواں گاؤں کے کسی کنارہ پر بنایا جائے
اور [illegible] کنوئیں سے مناسب فاصلہ پر چند گڑھے کیچڑ وغیرہ [illegible]
کھود لئے جائیں - یا ایسے گڑھے ہوں جن میں برسات کا پانی جمع ہو جائے
تو جیسا ہم اوپر بیان کر آئے ہیں [illegible] کے پانی کے ذریعہ زمین کے بہت سے
خراب اجزاء کنوئیں تک پہنچ جاتے ہیں - اور [illegible] یہ کہ کنوئیں میں بہت صاف
ریت جسکے مسامات بہت کشادہ ہوتے ہیں - کنوئیں کی تہ میں اسقدر

گھڑا ہو جس میں نیچے کی طرف ایک چھوٹا سا روزن ہونا چاہیئے۔ اس روزن کو
تاروں یا صاف کپڑے کی بتی سے بند کر دیا جائے۔ اب اس گھڑے میں
۳ انچ کی ایک تہہ کنکر کی دیجیے اُسکے اوپر اسیقدر صاف اور دُھلا ہوا موٹا
ریتا اور ریتے کے بعد ایک پتلی سی تہہ کنکروں کی اور پھر ۳ انچ کوئیلہ کی تہہ
بچھانی چاہیئے۔ اب یہ فلٹر تیار ہو گیا۔ اس گھڑے کو پانی سے بھر دینا
چاہیئے۔ اور اُسکے نیچے ایک بڑی بوتل رکھ دینی چاہیئے تاکہ پانی اس
بوتل میں ٹپک ٹپک کر جمع ہوتا رہے۔ کوئلہ وقتاً فوقتاً آگ پر خشک کرکے
صاف کر لینا چاہیئے۔ اور اسی طرح کنکر اور ریتا کا بھی صاف کیا جانا ضروری
ہے۔ کپڑا یا تار جو گھڑے کے روزن میں لگا ہوا ہے۔ وہ بھی وقتاً فوقتاً بدلا
جائیگا۔ خراب اجزا کی شمولیت دریافت کرنے کے لئے پانی کو بہت صاف
بوتل میں ۴۸ گھنٹہ تک رکھ کے دیکھنا چاہیئے۔ اس کام کے لئے ایسی بوتل
جس میں ایک پنٹ (وزن) پانی آسکے استعمال کرنی چاہیئے۔ اور یہ بوتل
بقدر ربع کے خالی رہے جسکو بہت صاف ڈاٹ سے بند کر دیا جائے اور
اگر پانی میں بدبو آنے لگی ہو تو کیمیائی جانچ ازروئے قواعد [illegible] کی بھی جانے
اور اس امتحان سے پہلے ایسے خراب پانی کو کھانے پینے کے کام میں ہرگز نہ
لایا جائے۔ وہ پانی جو اس طرح امتحان کیا جائیگا۔ وہ تمام خراب اجزا سے
صاف پاک ہوگا۔

ایسے موقعوں پر جہاں اُن اضلاع میں سفر کرنا پڑے جہاں بیماری
ہو رہی ہو جہاں کسی قسم کی وبا کا ظہور ہو رہا ہو سوائے گرم کئے اُبلے ہوئے
پانی کے اور کسی قسم کا پانی استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ پانی جو اس غرض سے
رکھا جائے اُسکو کم از کم نصف گھنٹہ تک اوبالنا چاہیئے۔ سوڈا کا پانی صحت کے
لحاظ سے بہت اچھا ہوتا ہے کیونکہ معمولی پانی کو جوش دینے سے قطعی
طور سے زیادہ نہیں ہو جاتا۔ اور نیز بعض لوگ جو اسکی عادت نہیں رکھتے

اُنکے لئے مضر بھی ثابت ہوا ہے۔

پانی کے خراب ہونے کے اسباب کے متعلق بحث کرنے لئے ہمیں یہاں پر مختصر طور سے نالیوں کے ضروری مضموں پر نظر ڈالنی چاہیئے۔ جو تمام گاؤں اور شہروں میں عموماً پائی جاتی ہیں۔ اور جنکے بنانے کی غرض خراب پانی اور غلاظت وغیرہ کو صاف کر لینا ہوتی ہے۔ ان چھوٹی چھوٹی نالیوں میں باوجود صفائی کے اکثر عدم توجہی کے باعث خراب پانی اور غلاظت جمع ہو جاتی ہے۔ اور اُن ذرائعہ سے جیسکا تذکرہ باہر کیا گیا۔ ہوا اور پانی سے ملکے اُنکو خراب کر دیتے ہیں۔ جنکی صفائی کی نہایت ضرورت ہے۔

ان تمام باتوں پر غور کرنے کے بعد ہم کو یہ قاعدہ مقرر کر لینا چاہیئے کہ ہم ایسے مکان یا مقامات پر سونا اور کھانا موقوف کر دیں۔ جہاں نالیاں ٹھیک حالت میں نہ ہو۔ اور اسکا خیال نہ کرنا چاہیئے۔ کہ نالیوں میں بدبو نہیں آتی۔ تو انکا زہریلا اثر پانی اور ہوا پر نہ پہنچیگا۔ بلکہ خراب پانی کا جمع ہو جانا اور غلاظت کا اکٹھا ہو جانا بھی بذات خود ایک مضر فعل ہے۔ علاوہ ان تمام باتوں کے منہ دھونیکا برتن۔ نہانے کا کمرہ رہنے یا سونے کے کمرہ کے بالکل قریب ہی واقعہ ہونا بھی مناسب نہیں ہے۔ جیسا کہ آجکل رواج ہے۔ ہمارا یہ تھوڑا سا آرام ٹائیفائڈ فیور اور مختلف خطرناک بیماریوں کا پیشخیمہ ہے۔ اور ان باتوں سے چشم پوشی کرنا بیماریوں کا مول لینا ہے۔

اس بات کی اُمید کیجاتی ہے۔ کہ نالیوں وغیرہ کی صفائی کا کوئی جدید طریقہ ایجاد ہو جائیگا۔ مگر تو بھی اس سے قبل موجودہ نالیوں وغیرہ کی صفائی کے اس کام کی طرف پوری توجہ رکھنی لازمی ہے۔ جس سے غفلت کرنا چیچک ہیضہ بخار وغیرہ بیماریوں کا مدعو کرنا ہے +

آٹھواں باب
غسل اور اُسکی ترکیب

ڈاکٹر ابرنتھی کی نسبت یہ بات مشہور ہے۔ کہ ایک مرتبہ اُسکے مابین ایک لڑکے کو لایا گیا۔ جو کسی جلدی بیماری میں مبتلا تھا۔ لڑکا بیمار ضرور تھا۔ مگر ساتھ اسکے اسکا بدن بھی نہایت میلا ہو رہا تھا۔ ڈاکٹر نے بچے کے بدن کو اسقدر میلا دیکھ کے فوراً مرض کی تشخیص کی علاوہ جسم کی صفائی نہ ہونا مرض کا سبب خیال کرکے بچے کی ماں کو بلا کر کہا کہ میں تمہارے لڑکے کو بہت جلد اچھا کر دونگا اگر تم میرا کہا مانو۔ ایک بڑے ٹب میں گرم پانی بھر کے لڑکے کو اس میں بٹھلا اور خوب مل مل کے نہلاؤ۔ اور صابون سے بدن کو دھو کے تولیا سے صاف کر دو۔ لڑکے کی ماں یہ سُنکے چلا اُٹھی کہ کیا آپ بیمار بچے کو نہلانا چاہتے ہیں جیسے ڈاکٹر نے کہا کہ بغیر اس ترکیب کے تمہارا لڑکا تندرست نہیں ہو سکتا۔

اگر یہ میرا مقولہ کہ صفائی تمام نیکیوں کا مخزن ہے۔ درست ہے۔ اور جیسے میں خیال کرتا ہوں کہ بالکل ٹھیک ہے تو اخلاقی طور سے بھی ہمارا فرض ہے کہ اپنے بدن کو جس سے بیماری بنکر تصویر آراستہ ہو رہی ہے۔ صاف رکھیں اور اُس کے لئے سوائے غسل کرنے کے کوئی دوسری ترکیب نہیں ہو سکتی۔

غسل کا طریقہ بہت قدیم زمانہ سے چلا آرہا ہے۔ اور یونانی اور رومی لوگ اسکے خاص دلدادہ تھے۔ گرم ملکوں میں یہودیوں اور مشرقی مذاہب میں نہانا ایسا ضروری تھا۔ کہ اسکو جزو عبادت بنا لیا گیا تھا۔ جو اس میں شک نہیں۔ کہ عابدوں کو صفائی جسم کے علاوہ تندرستی کا ایک بڑا ذریعہ ہو جاتا تھا۔

غسل کرنے کی ماہیت کے سمجھنے کے لئے ہمیں پہلے جلد کی ساخت

اور اُسکی حکمت پر غائر نظر ڈالنے کی ضرورت پڑیگی جب ہمارے جسم کی
حفاظت کا دارو مدار ہے۔ لہذا اگر ہم دیکھیں تو معلوم ہوتا ہے۔ سب سے اول
ہمارے جسم کی جلد بیرونی سطح پر ایک جھلی کی تہہ ہے جو بالکل باریک چمڑے
کی مشابہت رکھتی ہے جسکو تعنونم کے نام سے نامزد کیا جاتا ہے۔ اس جھلی
کے ساتھ کسی رگ و ریشہ کے ارتباط نہیں ہوتا۔ اور اسیوجہ سے یہ بالکل حس
ہوتی ہے۔ اور ہاتھ کے جلنے یا کسی ایسے ہی سبب سے اسپر آبلہ اُٹھ آتا ہے
اکثر دیکھا جاتا ہے کہ اسکول کے بچے اپنی انگلیوں میں سوئی کو چبھو لیتے ہیں
مگر انہیں کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ اس جھلی کے نیچے ایک اور تہہ
واقعہ ہے جسے اصل چمڑہ کہا جا سکتا ہے۔ اور اس اصل چمڑہ کے ساتھ
رگیں اور خون کی شریان وابستہ رہتی ہیں۔ اور یہی وجہ ہے۔ ذرا سے
زخم اور کھرونچ سے تکلیف محسوس ہونے لگتی ہے۔ اور ایک سوئی بھی بلا
تکلیف اُس میں دی نہیں جا سکتی۔ اس چمڑہ کے نیچے ا) وقعہ
ہے۔ جو چربی کا خاصہ حصہ لئے ہوئے ہوتا ہے۔

ہماری زمانہ حال کی تحقیقات کے مطابق ہماری جسمانی ساخت ۳
حصوں پر منقسم ہے۔ غدود۔ شرین پشل کے غدود۔ غسبرہ بال وسوراخ
جو مسامات جلد کہلاتے ہیں۔ شرین غدود پر اصلی چمڑہ ہوتا ہے اور
اسکے نیچے گوشت کی تہہ۔ باہر کی جانب نیلی جھلی پر ہزاروں سوراخ ہوتے
ہیں جنکو بعض وقت نظر سے نہیں دیکھا جاتا۔ اور ان سوراخوں کی تعداد
ہر ایک اسکوائر انچ میں چار سو سے ۸۰۰ سو تک اندازہ کی گئی ہے۔ ان
سوراخوں کی تعداد اور ساخت ہاتھوں کی ہتھیلی اور پیر کی ہتھیلی پر مختلف صورتوں
سے پائی جاتی ہے۔ اور اسی طرح کمر پر ان سوراخوں کی حالت ہے۔ ان روز نہا
کی بالوں کا طول معمولی آدمی کے جسم پر ۲½ میل لمبائی میں اندازہ کی گئی ہے
ان سوراخوں کا فائدہ جو بطور جسم کی نالیوں کے ہیں۔ اسی طرح بہت اچھے طور پر

سمجھ میں آسکتا ہے۔ کہ ایک کتے کے تمام بال تراش کے اوس پر رنگ پھیر دیا جائے۔ جسکا نتیجہ یہ ہوگا۔ کہ کتہ ہلاک ہو جائیگا۔ اسی طرح نہایت غلیظ آدمیوں کے جسم پر میل اور خاک وغیرہ کی تہہ کسی طرح کتے کے جسم کی وارنش سے کم نہیں۔ جس سے پسینہ کی آمد ورفت جو قدرتاً مفید ہے بند ہو جائیگی۔ اور جو جسم کی صفائی کی جانب میں اپنا مفوضہ کام بخوبی انجام دیتا رہیگا۔

سونے کے وقت ہمارے بدن سے پسینہ بہتا نہیں۔ بلکہ رستا ہے یہانتک کہ بدن صرف نم ہو جاتا ہے۔ مگر موسم گرما میں اور بالخصوص ریاضت کرنے کے موقعہ پر نسبتاً ہمارے بدن سے بوند بوند ٹپکنے لگتا ہے۔ اس عرق کے ٹپکنے سے جو پسینہ کہلاتا ہے۔ بدن کی گرمی اپنے معتدل حالت میں رہ جاتی ہے۔ جو ۹۸،۴۰ ہوتی ہے۔ علاوہ اسکے پسینہ کے نکلنے سے یہ بھی فایدہ متصور ہے۔ کہ وہ سفید پانی جو معدہ میں جمع ہو جاتا ہے۔ نکل جاتا ہے۔ جہاں وہ پانی جسے ہم پیتے ہیں۔ جمع ہوتا رہتا ہے۔ جلدی مسامات جب بیرونی غلاظتوں سے پورے پورے کھلے ہوئے نہیں رہتے۔ جس سے وہ اپنا مفوضہ کام انجام دے سکیں۔ تو جو کام ان مسامات سے نکلتا تھا۔ اسکا بوجھ اکثر بعض اندرونی اعضاء جسم مثل گروہ و انتڑیوں کو کرنا پڑتا ہے۔ اور یہ اعضاء بدن خون کے صاف کرنے اور اسکو باقاعدہ رواں کرنے میں مدد دیتے ہیں اور اگر ان سے یہ بھی کام ایک ہفتہ تک لیا جائے۔ تو ضروری ہے کہ سخت بیماریوں کا سامنا کرنا پڑیگا۔

بدن کے میلا رہنے سے دو نقصان ہیں۔ اول وہ پسینہ جو حفظ صحت کے لئے قدرتی ذریعہ تھا۔ خشک ہو جاتا ہے۔ اور بدن کا روغنی جزو عمدہ خون کا ویسی اچھی طور سے صفا نہ ہونا جیسا ہونا چاہئے تھا۔ ان ہر دو وجوہات سے بہت سی جلدی بیماریاں ہوتی رہتی ہیں۔ جنکا ان متعدی امراض سے کوئی تعلق نہیں۔ جو متعدی ہیں۔ اسلئے وہ مرد عورت جو اپنے جسمانی نسلے کے

صفائی کا پورا پورا خیال کرینگے۔وہ محض صفائی کی وجہ سے بیشمار جلدی بیماریوں سے نجات پاسکینگے۔

بیان مندرجہ بالا ہمارے خیال ناظرین کے سمجھنے کے لئے کافی ہے۔ اور ہمیں یقین ہے۔کہ وہ جسمانی صفائی کی غرض غائت کو اچھی طرح سمجھ گئے ہونگے۔جنہیں اگر وہ پورا پورا عملدرآمد کریں تو بیماریوں سے بچتے رہینگے۔لہذا اب ہم غسل کی حقیقت کو بیان کرتے ہیں۔

جسمانی صفائی کے لئے سب سے بہتر طریقہ گرم پانی سے نہانیکا ہے جو ۷۰ سے ۸۰ درجہ تک گرم ہو۔اس درجہ تک کا گرم پانی ہمارے بدن کو آرام دیتا ہے۔ اور وہ تکلیف جو سرد پانی سے پہنچ سکتی تھی۔محسوس نہیں ہوتی۔اور یہ تکلیف ۶۰ درجہ سے کم گرم پانی سے پہنچ سکتی ہے اور جس طرح ٹھنڈا پانی ناگوار معلوم ہوتا ہے۔اسی طرح ۸۵ درجہ تک یا اس سے زیادہ گرم پانی بھی جسم کو برا معلوم ہوگا۔صابن یا اوبٹنہ ملنا نہایت مناسب ہے۔تاکہ میل جو روغنی حصہ بدن پر جما ہوا ہے چھوٹ جائے۔بہت آدمی عرصہ تک گرم حمام میں ٹھہرے رہتے ہیں۔مگر اس غفلت سے ہمیشہ باز رہنا چاہیئے۔جس سے اکثر نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔نہانے کا تسلسل مختلف آدمیوں کے لئے مختلف طریقوں میں ہونا چاہیئے۔مثلاً وہ شخص جسکے پسینہ سے زیادہ بو نکلتی ہے اسکو گرم موسم میں دن میں دو مرتبہ نہانا ضروری ہے۔برخلاف اسکے وہ لوگ جنکے پسینہ سے کم بدبو خارج ہوتی ہے یا انکا بدن زیادہ میلا نہیں رہتا۔انکے لئے دن میں ایک مرتبہ نہانا کافی ہوگا۔اسمیں کچھ شک نہیں کہ نہانا بھی مثل دوسرے عمدہ کاموں کے ہے۔اور اس سے بہت سی بیماریاں رفع ہوتی ہیں۔یہ بہت کم دیکھا گیا ہے۔کہ کوئی بیمار بہتو اتر نہاتے رہنے سے زیادہ مریض ہوگیا ہو۔اسی کے مقابلہ میں جیسا کہ شفاخانہ

کی رپورٹ مظہر ہیں۔ خلاف ہدایت کی وجہ سے عام غلطی یہ ہوتی ہے۔ کہ وہ
دھونے اور صفائی کے احکام کی پابندی نہیں کیجاتی۔ ایک عام قاعدہ جسکے
لئے دو تین مستثنیات ہیں۔ یہ ہے کہ بدن کو موسم سرما میں ہفتہ میں دو مرتبہ
اور موسم گرما میں روزانہ یا موسم سرما میں ہفتہ میں تین مرتبہ بھی بنایا جا سکتا ہے
اگر تجربہ سے اسقدر نہانا تندرستی کے لئے مفید ثابت ہو۔ گرم حمام میں
غسل کرنے کے بعد فوراً ٹھنڈی ہوا میں نکل آنا سخت مضر ہے۔ اسوجہ
سے کہ چونکہ وہ مسامات جس سے پسینہ خارج ہوتا تھا۔ پانی کے پڑنے
سے صاف ہو جاینگے۔ اسلئے سردی براہ راست بہت جلد اپنا اثر کریگی
جس سے کسی خاص مقام کے سُن ہو جانیکا خطرہ ہے۔ یہ عام مقولہ ہے
کہ گرم حمام مسامات کو کھول دیتا ہے۔ مگر وہ حکمت جو ان مسامات کے
کھلنے میں رکھی گئی ہے۔ بہت کم لوگوں کی سمجھ میں آئی ہے۔ اسلئے ان
آدمیوں کے لئے اچھی ہے۔ مگر ان پر سردی کا اثر جلد ہو جاتا ہے۔ نہانیکا
وقت شام کا ہے۔ تاکہ وہ نہاتے ہی پلنگ پر لیٹ رہیں اور اس طرح
سے چند گھنٹوں میں وہ تمام ان خطرات سے نجات پا جائینگے۔ جو کھلے
رہنے کی صورت میں انکو پہنچے۔ بہر نوع ضعیف اور نیز وہ لوگ جو ضعیف القویٰ
ہیں۔ بہت کم ایسا دیکھا جائیگا۔ کہ وہ لوگ قبل ۱۱ بجے صبح کے نہانے کی
کوشش کرتے ہوں۔ بعضے اسکے کہ جب صبح کا نہانے کا وقت ختم ہو جاتا
یا وہ اپنے کاروبار سے فرصت پا جائیں۔ تب نہاتے ہیں۔

گرم حمام جس سے ہمارا مطلب ایسے گرم پانی سے ہے۔ جو ۸۵ یا
۱۰۵ درجہ تک گرم کیا جاوے عموماً بیماریوں کے علاج کے لئے کام میں
لایا جاتا ہے۔ مگر بہت بڑی غور و پرداخت اور توجہ کا محتاج ہے۔ ہر ایک
والدین کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ جب کبھی خوب پسینا لانے
کی غرض سے نہلانا چاہیئے۔ تو بعد نہلانے کے فوراً بستر پر لٹا سکے مخفی کر

کمبل وغیرہ سے گرم رکھنا چاہیئے۔ جس سے اکثر مریض صحت یاب ہو جائیگا۔ مگر اُسکے خلاف اگر کہیں سردی پہنچ گئی یا نمی باقی رہ گئی۔ تو بیماری کا سخت حملہ شروع ہوگا۔

سرد پانی سے نہانا مفرح اور صحت بخش ضرور ہے۔ اگر وہ مناسب موقعہ پہ مستعمل رکھا جائے۔ مگر اس سے خراب نتائج پیدا ہو جائینگے۔ اگر نا عاقبت اندیش لوگ نامناسب موقعہ پر متواتر اسکا استعمال رکھیں۔ ٹھنڈا پانی یعنے وہ پانی جسمیں ۵۰ درجے سے کم گرمی رہ جائے۔ نہایت تنومند آدمیوں کو استعمال کرنا چاہیئے اور اُن کے لئے بھی نہایت وثوق کے ساتھ یہ نہیں کہا جاسکتا۔ کہ انکو جسمانی مضرت کم پہنچیگی۔ اور یہ کہ اُن میں سلسلہ بازگشت نہایت مناسب طور پر جاری رہیگا۔ ہر حالت میں ٹھنڈے پانی سے نہانے کا اثر بہت سادہ بیان کرنے کی لایق ہے۔ اور وہ بہت جلد سمجھ میں آسکتا ہے۔ کیونکہ اُسکے سمجھنے کے لئے بدن کے خشک ہو جانے پر سلسلہ بازگشت یا جسے گرمی بدن کا عود کر آنا کہا جاسکتا ہے جاری ہونے یا جاری نہ ہونے کو سمجھ لینا کافی ہوگا۔ اگر بدن میں اُسکے خشک ہونے کے فوراً مابعد گرمی آگئی ہو۔ تو نہانا نہایت اچھا ثابت ہوگا۔ اور اگر گرمی نے بہت کم عود کیا۔ یا بالکل بدن گرم نہ ہوا۔ تو آدمی کے قطعی سُن ہو جانیکا خطرہ ہے۔ اور بلا شک و شبہ سرد کی سطح بدن کا بجائے گرم ہونے کے سرد رہنا ٹھنڈے پانی سے نہانے کے خراب اثرات پر دلالت کرتا ہے۔

سرد (نہ برف کا پانی) پانی سے بذریعہ اسپنج کے نہانا زیادہ مقوی ہے اور اگر بالکل تندرستی کی حالت میں بھی اس طریقہ سے نہا لینا مفید ثابت ہوگا۔ مگر بلحاظ فائدہ صرف پانی سے نہانا یا بذریعہ اسپنج کے غسل کرنا سب یکسان ہے۔

سمندر میں غسل کرنا ہماری جسمانی قوت کے بڑہانے کا مناسب طریقہ

ہے۔ جس سے اکثر تو ایسی بیماریاں رفع ہو جاتی ہیں۔ جنکا حملہ ہونے والا تھا۔ دوسرے زیادہ تر وہ طاقت جو کسی سخت علاج کی وجہ سے زائل ہو گئی ہو۔ عود کر آتی ہے اس میں کچھ کلام نہیں۔ کہ سمندر میں نہانا اکثر سمندر کی ہوا کے اعتبار سے اچھا شمار کیا جاتا ہے۔ اور دوسرے جسمانی اور حکمت کے متعلق اثرات مختلف یانی کے مقامات پر جو سمندر کے کنارہ ہوتے ہیں منحصر ہے۔ مگر اس بات پر کہ سمندر کی آب و ہوا مفید ہے۔ اسقدر اتفاق کیا گیا ہے۔ اور اسقدر لوگوں کو مفید ہے۔ اور خاصکر بچوں کو کہ اکثر یہ دیکھا گیا ہے۔ کہ وہ لوگ جنکی تندرستی معمولی درجہ کی تھی۔ سمندر کی سیر کرنے اور ہوا خوری سے بحال ہو گئی۔ اور وہ نہایت طاقتور بن گئے۔ بدقسمتی سے سمندر کے کنارے پر بھی بعض مقامات میں پانی بہت خراب جمع رہتا ہے۔ اور وہ ہمیشہ اُن جگہوں کا باعث ہوتا ہے۔ جہاں کا پانی خراب ہونیکی وجہ سے اُسکے زہریلے اثرات مستقل ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ ریتلی زمین ہونیکی وجہ سے سینکڑوں فٹ تک خراب اثر پہنچ جاتے ہیں۔ جو پینے کے پانی اور کنوؤں اور چشموں میں بھی اپنا زہریلا مادہ پھیلائے بغیر نہیں رہتے۔ اور اکثر ٹائیفائیڈ فیور۔ اسہال وغیرہ امراض کا سبب بن جاتے ہیں۔ وہ عورتیں اور بچے جو اسقدر نازک بدن ہیں۔ وہ سمندر میں نہانے کی سردی کو برداشت نہیں کر سکتے۔ انکے لئے یہ بہتر ہے کہ پانی میں نمک ڈال کے گرم کر لیں اور اپنے گھر پر نہالیا کریں۔ کھانا کھانے کے بعد فوراً ہی نہانا نہیں چاہیئے۔ اور نہ ایسے موقع پر کہ جب بدن کو ریاضت یا کسی اور وجہ سے تھکان ہو رہی ہو۔ یا حیض سے فوراً فارغ ہونے کے بعد۔ اور حاملہ عورتوں کے لئے نہانے میں نہایت احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔

بچوں اور بوڑھوں کو گرم پانی میں کسیقدر سرد پانی ملا کر نہانا چاہیئے۔ مگر پانی اسقدر سرد بھی نہ ہونا چاہیئے۔ کہ اسکی حدت ۷۰ درجہ سے کم رہ جائے

عصبی مزاج کے لوگ اور دل کی بیماریوں میں سرد پانی سے نہانے میں نہایت احتیاط کرنی چاہیے۔ مگر تنومند آدمی یا سوداوی مزاج کے آدمیوں کو نہایت آزادی سے اسکا استعمال کرنا چاہیے۔

بطور ضمیمہ باب ہذا بالوں کو زہریلے خضابوں سے رنگنے کے متعلق ہے۔ نسبت اسکے کہ اُسے بالکل بیان نہ کیا جائے۔ کچھ مختصراً بیان کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ ان رنگوں میں سے اکثر جنکی نسبت یہ بیان کیا جاتا ہے کہ وہ تمام مضر اجزا سے صاف ہیں۔ بیشتر اُس میں شیشہ کا نمک شامل رہتا ہے۔ اور چونکہ یہ دہات جب اُسکو خوب استعمال کیا جائے۔ تو بذریعہ چمڑہ کے جسم میں سرائیت کر جاتی ہے۔ اور خاصکر اُن صورتوں میں جب اس سے بالوں کے رنگنے کا کام لیا جائے۔ اس میں کچھ شک نہیں کہ اکثر خراب بلکہ مہلک نتیجہ اس سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور غالباً کی بیماریاں اس کے کثرت سے استعمال کئے جانے سے ضرور ہی پیدا ہو جاتی ہیں۔ اور خاصکر اُن خضابوں اور پاؤڈروں کے استعمال سے جنمیں شیشہ کا جزو شامل ہو۔

نواں باب

مکان اور اُسے کس طرح بنانا چاہیے

درازی عمر کے متعلق ہمارا بیان اُس وقت تک مکمل نہیں ہو سکتا جبتک کہ ہم اُن برائیوں کے متعلق کچھ اور زیادہ فصاحت سے نہ بیان کر دیں اور اُن اسباب کو نہ بیان کریں۔ جو درازی عمر کیلئے ایک خاص قسم کی رکاوٹیں ہوتی رہتی ہیں۔ اُن میں سے ایک "مکان" ہی ہے۔

ناظرین کتاب ہذا میں سے بہت ایسے آدمی بھی ہونگے۔ جو خود ایسے مکان میں رہنا پسند کرتے ہونگے جو تندرستی کے لئے ضروریات سے ہیں۔ مگر ایسے لوگ جو اس بات کی طرف کچھ خیال نہیں کرتے۔ بیشتر ایسا ہوتا ہے۔ کہ خطرات میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور اگر ان سے ان مکانات کے متعلق خرابیاں بالوضاحت بیان کر دی جائیں۔ تو ضرور ہے۔ کہ وہ بھی ہمیشہ آئندہ خطرات سے بچنے کی کوشش کرتے رہینگے۔

پہلے باب میں ہوا اور پانی کے متعلق بہت کچھ لکھا جا چکا ہے۔ اور یہ دکھایا گیا ہے۔ کہ یہ دونوں چیزیں تندرستی اور زندگی کے لئے کہانتک ضروری ہیں۔ لہذا انہیں کے لحاظ سے مکان بنانے یا مکان میں رہنے کیوقت ان باتوں کا پورا پورا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے۔ مکان کے پسند کرنے کے وقت اسکی کرسی۔ مقام۔ طریقہ تعمیر۔ ان تمام باتوں پر خوب غور کر لینا چاہیئے۔ اور انہیں باتوں کا مکان کے بناتے وقت بھی خیال کر لینا لازمی ہے۔ ان شہروں میں جہاں دریا کا پانی بذریعہ نلوں کے بہم پہنچایا جاتا ہے۔ اکثر موقعہ پر خراب ہوا جو مکان میں بذریعہ چھوٹے چھوٹے نلوں کے جو مکان میں لگائے جاتے ہیں۔ بہت نقصان پہنچاتی ہے یا تو یہ ہوا ان نلوں کے ذریعہ سے خراب ہو جاتی ہے۔ جہاں سے مکان کے نل میں پانی آتا ہے یا اگر ایسا بھی ہوتا ہے۔ میلے یا خراب جگہ نلوں کے گاڑ دینے سے اس قسم کی خرابی کا اثر پیدا ہو جاتا ہے۔ نلوں کے ذریعہ سے ہوا کے خراب ہونیکی ایک صورت یہ بھی ہے۔ کہ مکان کسی ایسی جگہ بنایا گیا۔ جہاں زمین کو ہموار کرنیکی غرض سے مختلف کوڑا کباڑ بھر دیا گیا ہو۔ جیسا بالعموم قاعدہ ہے۔ اور اب یہ نل اسی زمین میں ہو کے مکان میں داخل ہوا۔ لہذا یہ ضرور ہوا کو خراب کئے بغیر نہیں رہیگا۔ شہروں کے مکانات کی آب ہوا بالعموم صاف ہوتی ہے مگر وہ ذرائعہ

جو پانی کی بہم رسانی کے ہیں۔ اُن میں گندہ اشیاء کا جذب ہو جانا پانی کو خراب کر دیتا ہے۔ کہ گندہ اشیاء خود کسی ذریعہ سے ہی کیوں نہ موجود ہو گئی ہوں خراب اثر پیدا کر کے اکثر نہایت خطرہ کا باعث ہوتی ہیں۔ اور بیشتر ہیضہ۔ اسہال ٹائیفائیڈ فیور اور مختلف مہلک امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ مگر اس قسم کی تحقیقات تھوڑا ہی عرصہ ہوا کہ ظہور میں آئی ہیں۔ جسے ابتک لوگ یاد نہیں کرتے۔ بلکہ اکثر نہایت لائق اور علم حفظان صحت کے جاننے والے بھی ان امراض کو ان اسباب کی وجہ سے ہونا خیال نہیں کرتے۔ مگر کوئی شخص اگر تحقیقات اور جانچ کی تکلیف گوارا کرے۔ تو ٹائیفائیڈ فیور کے موقعہ پر دیہاتی اضلاع میں پانی کی بہم رسانی کے طریقہ پر عمل کرنے سے اُسے معلوم ہو جائیگا۔ کہ کس طرح یہ مرض عام اور خطرناک ہو جاتا ہے۔

مکان کے بنانے کے وقت سب سے اوّل جگہ کا خیال رکھنا چاہیئے اور اس بات کا لحاظ رکھنا چاہیئے۔ کہ کنوہ اگر ممکن ہو مکان کی کرسی سے اونچان پر واقع ہو۔ اور جسقدر فاصلہ پر ہو زیادہ اچھا ہے۔ مکان کا کنواں قریب قریب اپنی گہرائی سے دو چند فاصلہ پر ہونا چاہیئے۔ چھوٹے چھوٹے گھروں میں بھی تہ خانوں کا بنایا جانا بہت اچھا ہے۔ مگر ان میں روشنی کا کافی لحاظ رہنا چاہیئے۔ اور جہانتک ممکن ہو نمی نہ رہنے پاوے۔ نمی خواہ کسی وجہ کی بھی کیوں نہ ہو۔ مکان کی آب و ہوا کی خرابی کا باعث ہو کے سخت اور مضر بیماریوں کا سبب بنجاتی ہے۔ تحقیقات سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ ایسے موقعوں پر جہاں اسہال وغیرہ کی بیماریاں پھیلی ہوں۔ وہ مقام جہاں یہ مرض پہلے ظاہر ہوا تھا۔ وہ ایسا مقام یا مکان تھا۔ جہاں نمی اور تری بہت تھی۔ اور اس قسم کی امراض کا سبب زیادہ مکان کی تری کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ نالے اور نالیوں کی طرف حفظان صحت کے قاعدہ کے بموجب اب عام طور سے خیال شروع ہو گیا ہے۔ مکان میں نالیاں اسقدر کافی اور اس

طریقہ سے بنائی جانی چاہئیں جس سے مکان کا تمام خراب پانی با آسانی تمام چلا جائے۔ اور ایسی تمام اشیاء جو پانی کے ذریعہ بہائی جاتی ہیں۔ باسانی ان نالیوں سے گذر سکیں۔ اور مکان میں ان خراب اشیاء کی موجودگی سے ہوا خراب نہ ہونے پائے۔ مکان کی جسقدر نالیاں ہوں۔ وہ اسقدر وسیع ہونی چاہئیں۔ کہ پانی اُن میں سے بخوبی رواں ہو سکے۔ اور نیز انکا ڈھال بھی اسقدر رہے۔ کہ پانی کے نکلنے میں کسی قسم کی وقت نہ ہو۔ نالیوں میں سے خراب اور گندہ ہوا کے نکل جانے کے لئے اور نیز لوہے یا اور کسی قسم کا ہجگلا ڈال دیا جائے۔ کیونکہ اکثر کھلی ہوئی نالیاں غلیظ معلوم ہوتی ہیں اور زیادہ علاظت رہنے کی وجہ سے ٹائیفائیڈ فیور پیدا ہو جاتا ہے۔ اور دیگر خطرناک بیماریاں کا بھی اندیشہ ہے۔

نالیوں کے پیپ اکثر ٹپکنے لگتے ہیں۔ مگر یہ صورت ایسے موقعوں پر پیش آتی ہے۔ جب انہیں مضبوط جوڑ نہ لگائے جائیں۔ بعض اوقات یہ پیپ دیوار کے صدمہ یا اور کسی ایسی ہی خاص وجہ سے ٹوٹ جاتے ہیں۔ اور کم و بیش تمام وہ باتیں جن سے چھوٹی چھوٹی نالیوں کے لئے ایسے پیپ بنائے جاتے ہیں ایسی درجہ کی ہیں اور کسی قدر محفوظ رہ سکتی ہیں۔ تو صرف وہ پیپ جو لوہے کے ہوں۔ اور وہ بھی بہت اچھی طرح سے جوڑے اور تیار کئے جائیں۔ بعد تیاری کے ایسے پیپوں کو خاص طور سے دیکھ لینا چاہئے۔ کیونکہ اگر ایسا ہوتا ہے۔ کہ تھوڑی درزیں بھی رہ جانے سے بہت کچھ خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اور بعض اوقات تمام پیپ بیکار ہو جاتا ہے۔

مکانات کے جملہ حصوں میں تندرستی کے لحاظ سے چہ بچہ ایک ایسی چیز ہے۔ جسکی طرف سے بہت تھوڑی لاپروائی بھی سخت نقصان اور بعض اوقات موت کے درجہ پر پہنچا دیتا ہے۔ سب سے اول جب چہ بچہ آب باراں یا کسی اور قسم کے خراب پانی کے جمع کرنے کی غرض سے بنایا جائے۔ تو انہیں سیمنٹ سے

کبھی نہیں بنانا چاہیئے۔ اور نہ کبھی اس دہات کو چہ بچہ کے اردگرد لگانے کے کام میں لانا چاہیئے۔ کیونکہ ایسے چہ بچہ میں پانی کے جمع ہونے سے سیسہ کی زہریلی تاثیر ترایت کر جائیگی۔ جو اکثر خطرناک ثابت ہوئی ہے۔ اس کام کے لئے سب سے اچھی سلیٹ ہے۔ اور اسکے بعد اینٹ اور چونا یا گلوینائزڈ آئرن کسی حالت میں اُس نل میں جو خراب پانی نکالنے کے لئے لگایا جائے۔ صاف پانی کی بہم رسانی کا نل نہ لگانا چاہیئے۔ چہ بچوں پر خوب مضبوط اور برابر کا ڈھکنا ہمیشہ رکھنا چاہیئے۔ تاکہ گرد و غبار یا اور اشیاء اُسمیں نہ پڑنے پائیں۔ مگر یہ ڈھکنا اس قسم سے لگایا جانا چاہیئے۔ کہ بوقت ضرورت آسانی سے علیحدہ کر لیا جائے۔ جس سے یہ فائدہ ہوگا۔ کہ چہ بچہ یا چھوٹی حوض کے اندرونی حالت کی وقتاً فوقتاً جانچ کیجا سکتی ہے۔ ان چہ بچوں کو مناسب تعداد ایام میں دیکھتے رہنا چاہیئے۔ کیونکہ اکثر ایسا ہوتا ہے۔ کہ چوہے۔ چوہیاں یا دیگر ایسے ہی چھوٹے چھوٹے جانور پانی کی تلاش میں جاتے ہیں۔ اور ڈوب مرتے ہیں جنکا جسم بعض اوقات ان چہ بچوں میں گل سڑ جاتا ہے۔ اور مکانداروں میں بیماری پھیلانیکا باعث ہوتا ہے۔ چہ بچوں میں خانگی استعمال کے لئے پانی کو جمع نہ کرنا چاہیئے۔ اور استعمال کے لئے پانی چھتوں۔ اور دیگر حصۂ مکان سے ایسے نلوں سے نہ لینا چاہیئے۔ جو سیسہ کے بنے ہوئے ہوں۔ اور اسی قسم کی احتیاط ان نلوں کے متعلق بھی رکھنا مناسب ہے۔ جن میں سیسہ لگا ہوا ہو۔

اگر کسی خاص وجہ یا ضرورت کی وجہ سے چہ بچوں میں استعمال کی غرض سے پانی جمع کیا جائے۔ اور پانی قابل اطمینان صاف نہ ہو۔ تو اُسکے پینے سے آدھ گھنٹہ قبل اُس پانی کو جوش دے لینا چاہیئے۔ اور نیز اُس قاعدہ سے جو پہلے بیان کیا جا چکا ہے۔ پانی کو فلٹر کر لینا چاہیئے یاد رہے کہ اگر بخار ہیضہ۔ یا اسی قسم کی اور بیماریاں بلا کسی خاص سبب کے

پیدا ہو جائیں۔ تو انکا سوائے دو سبب کے اور تیسرا سبب نہیں ہو سکتا یا تو تمہارا سے کا پانی خراب ہوگا۔ یا وہ دودھ جو تم پیتے ہو۔ اچھا نہیں۔ یا تمہارے مکان کی نالیاں گندہ ہیں۔

مکان میں سونے کا کمرہ بڑا اور ہوادار ہونا چاہیئے۔ اور خاص حفاظت سے اسکو آراستہ اور صاف رکھنا مناسب ہے۔ اور وہ کمرہ جو بچوں کے لئے ہو۔ انمیں سے دن کے تمام ساز و سامان بچوں کے کھیل کھلونے اٹھا ڈالے جایئں۔ سونیکا کمرہ صبح سے شام یعنی سورج غروب ہونے سے قبل تک بالکل کھلا رہنا چاہیئے۔ اور اسکے دروازہ اور کھڑکیاں کھلی رہنی چاہئیں۔ مگر جاڑوں میں اسپر اسقدر نگرانی کرنی زیادہ ضروریات سے نہیں ہے دن کے دانہ خانہ کے مکان میں ہوا اور روشنی کا کثرت سے انتظام ہونا چاہیئے۔ موسم سرما میں کمرے کی آب و ہوا کو معتدل رکھنا چاہیئے۔ زیادہ سرد نہ ہو۔ بلکہ کمرے کو گرم کر لینا۔ زیادہ مناسب ہوگا۔ مگر نہ بہت گرم۔ بلکہ تھرمامیٹر کے ذریعہ سے گرمی کا اندازہ کر لیا جائے۔ تو اور بھی بہتر ہے تمام بھیگے ہوئے کپڑے۔ عرق وغیرہ دانہ خانہ سے فوراً علیحدہ کر دیئے جائیں اس قسم کی تمام نگرانی بچوں کے لئے اسلئے نہایت ضروری ہے کہ انکا پھیپھڑہ اور معدہ وغیرہ بہت جلد خراب اثرات کو جذب کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ اور اسلئے بہت جلد ایسی تمام جدید پیدا شدہ انکے لئے خطرناک بیماریوں کا سامان پیدا کر دیتی ہیں۔ مکان کے حفظان صحت کے متعلق مزید تشریح کے واسطے چونکہ اس مختصر رسالہ میں کافی گنجائش نہیں۔ ہم اپنے ناظرین کی توجہ دیگر کتابوں کی طرف دلاتے ہیں۔ جنمیں وہ ان اصول کے متعلق کافی مضامین پا سکینگے۔ مگر اس موقعہ پر ہم صرف یہ بات اور بتانا چاہتے ہیں۔ کہ مکانوں میں کاغذ لگانے میں بھی خاص احتیاط لازمی ہے۔ بلکہ اور سنہری مائل کاغذوں میں چونکہ زہریلا اثر زیادہ ہوتا ہے۔ لہذا اس قسم کے

کاغذ دیواروں پر لگانے سے بالکل پرہیز رکھنا چاہیئے۔ ایسے کاغذوں کو دیواروں پر لگانے سے یہ نقصان پہنچتا ہے۔ کہ ان کاغذوں سے کپڑے مس ہوتے ہیں اور کم و بیش زہریلا اثر انمیں ثرائت کرجاتا ہے۔ اور رفتہ رفتہ تمام مکان کی ہوا اس ذریعہ سے خراب ہوجاتی ہے۔

دیواروں پر اس قسم کے زہریلی اثر کے کاغذات لگانے سے بیشتر یہ بات دیکھی گئی ہے۔ کہ دردسر۔ معدہ کی خرابی اور اسی قسم کی اور بیماریاں لاحق ہوجاتی ہیں۔

ہر ایک جدید تیار شدہ مکان۔ اور وہ مکان جنمیں سفیدی کی گئی ہو انمیں جبتک وہ پوری طرح خشک نہ ہوجائیں نہ رہنا چاہیئے۔ اس خاص اصول کی بد احتیاطی سے بیماریوں کے ہزاروں حملہ ہوتے ہیں۔ پینکفور جو ایک مشہور سینیٹرین (ماہر علم حفظان صحت) مشہور ہے۔ اسکا مقولہ ہے کہ وہ دیوار جسمیں ایک ہزار اینٹیں لگی ہیں اس میں اُسوقت جبکہ اُسکی تعمیر ابھی ابھی ختم ہوئی۔ دس گیلن پانی موجود رہتا ہے۔ اور اس بات پر بہت بڑا زور دیتا ہے۔ کہ جبتک اس قسم کے تمام عروق مکان میں سے جدا نہ ہوجائیں۔ ہرگز ہرگز اس مکان میں بود و باش کرنا مناسب نہیں ہے۔

دسواں باب

خوراک اور اُس کا ہاضمہ

درازی عمر کے واسطے ازروے حکمت معدہ کی تندرستی سے زیادہ دوسری چیز افضل نہیں۔ جسکو ایک انگریزی شاعر نے ایک شعر میں بڑی خوبی سے بیان کیا ہے۔ جسکا مطلب یہ ہے۔ سچی بھوک اور ہاضمہ دونوں تندرستی کی

مؤید ہیں۔ اسی مضمون کا جو ایک بڑے فاضل کا مقولہ ہے۔ یعنی زندگی ایسی
زندگی کہہ سکتے ہیں۔ جگر کی تندرستی پر موقوف ہے۔ اور یہ بالکل ٹھیک ہے کہ
کہ تندرستی معدہ کی درستی اور ہاضمہ کی صحت پر منحصر ہے۔ اگر ہم بیماری اور
صحت کی خرابی پر غائر نظر ڈال کے دیکھیں۔ تو بلا کسی دقت کے یہ معلوم ہو
جائیگا۔ کہ صرف ایک ہاضمہ ہی ایسی چیز ہے۔ جسکی طرف چشم پوشی کرنا
تمام بیماریوں کا بلانا ہے۔ اور اگر ہاضمہ کی طرف پوری توجہ کیجائے۔ تو تمام
بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے۔ اور سال بسال جسقدر آدمی قبر کا منہ
دیکھتے رہتے ہیں۔ اسکا باعث کچھ یہی ہے۔ کہ ہم قانون تندرستی کے
خلاف کرتے رہتے ہیں۔ اور نان بائیوں اور حلوائیوں وغیرہ کی طرف کسی قسم کی
نگرانی نہیں کیجاتی۔ جو ہماری زندگی کے کم کرنے میں بالکل بحری اور بری فوج
کی اتحاد سے کام کرنیکا مقابلہ کرتے ہیں۔ یعنی جسقدر بحری فوج میں بری فوج
کی قوت شامل ہو جانے سے طاقت مقابلہ زیادہ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح
مضر تندرستی کی اور پکوان بیچنے والے اُن لوگوں کا اضافہ ہو جانا زندگی کو کم کرتا رہتا ہے۔
جب ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔ ہوا۔ پانی اور سونے سے بعد خوراک کا ہی نمبر ہے
جو ہماری زندگی کے قیام کے لئے درکار ہے۔ سو یہ سچ ہے کہ اکثر ایک ہفتہ کی
خوراک جسم میں رفتہ رفتہ چربی کی شکل میں جمع ہو جاتی ہے۔ اور یہ قدرتی ذخیرہ
انسان کی خوفناک زندگی میں کام آتا ہے۔ ورنہ آدمی اکثر غلہ کی عدم موجودگی
کی وجہ سے غلہ کے بہم رسانی تک مرجاتے۔ اور یہی قدرتی سامان ہے جو
انسان کو بھوک کے سہارنے میں مدد دیتا ہے۔ اسکی مثال ٹھیک ایسی ہے
جیسے کوئی انجن بغیر پانی اور ایندھن کے کچھ دیر تک چلتا رہتا ہے۔ جس کے
چلنے کا باعث اسکا پس انداز شدہ اسٹیم ہوتا ہے۔ اسی طرح انسانی جسم
ایسی روزانہ محنت مشقت کر سکتا ہے۔ یا سخت ریاضت جس سے خون رگوں
میں دوڑ سکے اور جس سے ہوا پھیپھڑوں میں پھونکتی ہے اور جو کسی معقول صحیح بھوک کی

ملی ہوئی ہے۔ لگی ہوئی ہضم شدہ غذا کا سبب نہیں ہوتا۔ اور نہ آور خون کو رگوں میں پہنچاتی ہے جو مرکز کی گنجائش اپنا مختلف دور قائم رکھتا ہے۔ جس سے ہماری جسمانی حالت کا تغیر تبدیلی منحصر ہے۔

غالباً اس بات کو ہمیں اپنے ناظرین کو شکل سے یاد دلانی پڑیگی۔ کہ ہمارے جسم کے ہر عضو میں متواتر تغیر و تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ مثلاً تمہارے کسی جسم کا گوشت جسے ہم آج اُس حصہ جسم پر دیکھ رہے ہیں۔ کل وہی گوشت نہ ہوگا۔ اُسکے بعض ذرات استعمال ہو چکے ہونگے۔ اور خون کے ساتھ مل کے انتڑیوں اور گردوں میں شامل ہو گئے ہونگے اور اُن ذرات کی جگہ جدید ذرات ایک عجیب حکمت سے تیار ہو کے قایم ہو جاتے ہیں۔ اور خون بن جاتے ہیں۔ جسکا سبب ہماری وہ غذا ہوتی ہے جسکو ہم روزانہ کھاتے ہیں۔ پس اگر خون اور معدہ اپنا معمولی کام بخوبی انجام نہ دے۔ یا وہ بخوبی کام انجام دے سکتا ہو۔ مگر غذا میں عمدہ اجزا شامل نہ رہے ہوں۔ تو وہ ذرات جو ضایع ہو چکے ہیں۔ اُنکی جگہ جدید ذرات پیدا نہ ہو سکینگے۔ اور ہمارے پٹھے ملایم اور سکڑنے شروع ہو جاینگے۔ برخلاف اسکے غیر معمولی مد غذا کی وجہ سے بیشمار نئے ذرات پیدا ہو کے خون میں شامل ہونگے۔ اور ہمارے جسم کے نشو و نما کا باعث ہوگا۔ یہ بھی جسم کے دوسرے حصوں کا ہے۔

اُس غیر محدود طاقت سے جن سے نخچیر جانوروں کو وحشیانہ حالت میں ضروری اجزا اسے بناتی ہے۔ اسکے معلوم کرنے کے لئے یہ بات دیکھنے کی ہے۔ کہ شمالی امریکہ میں نمک کے مقامات پر سینکڑوں میل سے بلا کسی خوف اور خطرہ کے لحاظ کے اُسے چاٹنے کے لئے آتے رہتے ہیں۔ آخر اسکا کیا سبب ہے۔ سبب یہ ہے ہرن اور دوسرے جانور جو یہاں آتے ہیں۔ اُن میں قدرت نے اُنکے خون کے لئے نمک کا ہونا لازمی کر دیا ہے۔ اسیطرح

اکثر دیکھا گیا ہے - کہ مرغی کے انڈے جنکو بڑی خوشی سے کھانا چاہتے ہیں - اسکا سبب بھی یہی ہے کہ مرغی کو اپنے لئے انڈوں کی پیداواری کے لئے قدرت یا نیچر کی طرف سے اپنے خون میں چونے کے ہونے کی ضرورت ہم اس بات کو بخوبی جانتے ہیں - کہ بیشمار بیماریاں مثل خارش کے ہم میں ہوتی رہتی ہیں - جسکا سبب متواتر ہماری سادہ خوراک کی کمی ہوتی ہے - اسی طرح سے یہ اغلب ہے کہ دوسری بیماریوں کا پیدا ہونا بھی تحقیق اس بات پر منحصر ہوگا - مگر آجکل غالبًا عام طور سے غذا کی دیگر اجزا سے قطع نظر کرکے صرف غلہ کے خیال پر زور دیا جا رہا ہے - دوسری مثال کے لئے اگر ہماری خوراک میں دیگر اشیاء مثل سیسہ - آرسنک وغیرہ کا شمول ہو جائے - تو وہ رفتہ رفتہ ہماری تندرستی کو زائل کرنا شروع کر دیتا ہے - یا اکثر نوبت بہ ہلاکت پہنچ جاتی ہے -

خوراک کے متعلق یہاں ضروری بات دیکھنے کی ایک اور ہے - وجہ یہ کہ ہماری خوراک میں زیادہ تر چربی اور کاربونک والی چیزیں زیادہ ہونی چاہئیں - تاکہ وہ ہمارے جسم میں رفتہ رفتہ سوخت ہوتی رہیں اور ہمارے بدن کی گرمی قایم رہے - جسطرح کوئلہ جلکر مکان کو گرم رکھتا ہے بجز ایسی حالت کے کہ سوختگی کا انتظام ایسا ہو کہ اُسکی روانی آہستہ آہستہ ہوتی رہے - اور ایک وقت میں بہت تھوڑا حصہ جلنے دے ایسا روشنی نہ ہو - مگر معمولی درجہ کی گرمی پہنچتی رہے -

ہماری خوراک کے اجزاء علاوہ پانی اور نمکیلے اجزاء کے - اوّلًا ایسے اجزاء ہیں جنمیں نیٹروجن زیادہ ہو - مثل گوشت - انڈہ - چربی - آرد گندم وغیرہ کے دوم چرب اشیاء مثل چربی جانوراں - روغنیات وغیرہ سوم میٹھی اجزاء مثل شکر اور ایسی چیزیں جنمیں اس قسم کی ماہیت ہو - مثل آلو - چاول روٹی وغیرہ ان اجزاء سے پہلے اجزاء کا کام اُس

مادہ کی بہم رسانی ہے جو دل کی دھڑکن کی وجہ سے جدا ہوتا رہتا ہے۔ یا جب ماغی
ریاضت مثل مزدوری۔ سیر۔ سواری کی وجہ سے اس قسم کے مادے زایل
ہوجایں۔ چرب اشیاء زیادہ جیوانیت کے قیام کے لئے درکار ہیں۔ تاکہ
ان اجزا کے مسلسل مشتعل رہنے سے بدن کی گرمی قایم رہے۔ تیسرے
جز و غذا یعنے میٹھاپن والی اجزا کا بھی کم وبیش اسی کام میں آتے ہیں۔
ماہران علم حفظان صحت کا بہت وقت معلومات کے لئے صرف ہوا
ہے۔ کہ انسانی صحت کی اوسط کو قایم رکھنے کے لئے مختلف اشیاء
کی مقدار کسقدر ہونی چاہیے۔ ان تحقیقات نے ہمارے کھانے کی چیز کا
بخوبی انتظام کردیا ہے۔ جو مختصراً حسب ذیل تحریر کیجاتی ہیں۔ ایک تندرست
اور نوجوان آدمی جسے معمولی کام کرنا پڑتا ہو۔ اسکے لئے روزانہ مرتب ۴½
اونس ایسی چیزیں مطلوب ہوں۔ جس میں نیٹروجن شامل ہے۔ ۳ اونس
چرب اشیاء۔ ۱۵ اونس میٹھی اجزاء۔ علاوہ انکے ایک اونس نمکیلی چیز
ہونی چاہیے۔ اس غرض سے کہ ہمارا وزن پورا اور ہماری طاقت برقرار
رہے۔ ہمیں ہم ۲۴ گھنٹہ میں غذا کے پوری طور سے ہضم ہوجانے کے بعد
ایک پاونڈ سے زیادہ پارہ گوشت اور آلو اور اسی مقدار میں نبی سخت
اشیاء اور قریب ¼ پونڈ چربی مکھن۔ اس سے کم غذا کھانے کی سزا
میں یہ نتیجہ ہوتا ہے۔ کہ گوشت اور طاقت کم ہوتی جاتی ہے۔ جسکا اثر رفتہ رفتہ
ہوتا رہتا ہے۔ اس سے زیادہ خوراک معدہ کی بدہضمی کا باعث ہوگی
جگر اور اندرونی اجزا جسم بھاری ہوجاینگے۔ اور اسکا سبب یہ ہوگا کہ یہاں
بدہضمی وغیرہ بیماریاں پیدا ہوجائینگی۔ جو اپنے خراب اثرات سے درازی عمر
میں فرق آجائیگا۔

لیکن ہماری حالت جس میں ہم زندگی بسر کرتے ہیں۔ بدلتی رہتی ہے
اور اسی وجہ سے خوراک کی حالتوں کو ہمیں بدلتا رہنا پڑیگا۔ تاکہ زندگی کی

کی حالتوں سے تغیر تبدل کا معاوضہ ہوتا رہتا ہے - اور اسی طاقت کی وجہ سے
شائستہ اور وحشی و درندہ جانوروں کے درمیان تمیز ہوتی ہے - اور بجز خوراک
کی حالت کے امتیاز کے اور کوئی طریقہ تمیز کرنیکا نہیں ہو سکتا -

ریاضت جسمانی کے مقدار سے بھی حالت کی اصلاح میں ۰۳ ایضا اثر دیا ہے - ایک جوان آدمی جسے کچھ کام نہ کرنا پڑتا ہو ۱/۴ کم اور کسان جو
زیادہ محنت کرتا ہے - اسکو تقریباً ۱/۴ کے تک اس تحاد خوراک سے زیادہ
جو بیان کی گئی - استعمال کرنی پڑیگی - موسمی اثر بھی ضرور قابل لحاظ ہے
سرد ملکوں میں چرب خوراک کی زیادہ ضرورت ہے - برخلاف اسکے وہ جو
گرم ملکوں میں رہتے ہیں - انکو خوراک میں چرب اور نشاستہ جن چیزیں کم داخل
کرنا پڑیگی - عورتوں کو اس مقدار میں مردوں سے تقریباً ۹/۱۰ کی ضرورت ہوگی
اور لڑکوں کو عورتوں کی مقدار میں ۱/۱۴ اور دس برس کے بچوں کو جوان سے
نصف کی ضرورت ہوگی - تمام آدمیوں کو ان تمام خصوصیتوں کو نہایت
حفاظت سے کام میں لانا چاہیئے -

مقدار خوراک جو معدہ میں مختلف کھانے کے وقت پہنچائی جائے
بڑی حرکت کا باعث ہوتی ہے - عموماً صبح کے نہاری میں ۱/۴ گوشت یعنی
لیسدار صبح کے کھانے میں ۱/۲ لیسدار اشیاء ہونا چاہیئے - شام کے
کھانے میں تمام غذا میٹھی اشیاء سے بقدر ۱/۲ ہونی چاہیئے - اسی طرح
چرب اشیاء ان تینوں وقت کے کھانوں میں برابر تقسیم ہو جائیگی - مگر
ان تمام اشیاء کا انتظام بقدر ضرورت کیا جانا مناسب ہے - معمولی درجہ کی تندرستی
کی حالت میں غذا جو معدہ میں پہنچائی جائے - اسکے پورے ہضم تک دوسری
غذا نہ کھانی چاہیئے - ورنہ معدہ میں غذا کے اچھی طور سے نہ پکنے کی وجہ سے
اسکے ہضم کے کام میں بڑا خلل واقع ہو جائیگا -

بہت بہتر قاعدہ یہ ہو سکتا ہے - کہ دسترخوان پر زود ہضم اشیاء رکھنا

ہوئے گوشت روٹی مکھن وغیرہ کے استعمال کرنا چاہیئے۔ اور زیادہ لذیذ چیزوں
کے استعمال سے بھی گریز کرنا چاہیئے۔ کیونکہ بالعموم ایسی اشیا ضرورت سے
زیادہ کھائی جاتی ہیں۔ جو بالآخر تکلیف کا موجب ہوتی ہیں۔

بہت سے ایسے آدمی بھی ہیں۔ جنکو قدرت نے ایسا معدہ عطا فرمایا ہے
کہ وہ کیسی ہی ثقیل غذا کھائیں۔ مگر معدہ فوراً اُسے ہضم کر لیتا ہے۔ نوجوان اور
قریب قریب تمام بچوں اور ضعیفوں کو اپنی خوراک کے انتظام میں بڑا احتیاط
پسند رہنا چاہیئے۔ ورنہ اپنی غفلت کا قدرتی نتیجہ انہیں بھگتنا پڑیگا۔ اسلئے
اسکا تمیز کرنا نہایت ضروریات سے ہے۔ کہ کس چیز کو ہمیں چھوڑ دینا چاہیئے
بعض قسم کی خوراک نقصان رساں ہوتی ہے۔ بعض چیزیں ایسی ہیں کہ
وہ صرف اسوقت نقصان دیتی ہیں۔ جب آدمی اچھی طرح تندرست نہ ہو۔
برخلاف اسکے بعض اشیا بعض خاص بناوٹ کے آدمیوں کو نقصان
پہنچاتی ہیں۔ ان آخری قسم کے آدمیوں کو اس بات پر ضرور خیال کرنا چاہیئے
کہ فطرت انہیں کن چیزوں کے استعمال سے منع کرتی ہے۔ اور تجربہ کرنے کے
بعد ایسی اشیا کو اپنی غذا میں شامل نہیں کرنا چاہیئے۔ ایسے آدمی کو اسبات کا
دھیان رکھنا چاہیئے۔ کہ فلاں چیز ہمیں نقصان دیتی ہے۔ کھانا پکانے کے
طریقے بھی خاص نگرانی اور توجہ کا محتاج ہے۔ جسے ہم اس سلسلہ کی دوسری
کتاب میں آئندہ بیان کرینگے۔ اس موقعہ پر صرف یہ بیان کر دینا مناسب
ہوگا۔ کہ ابلا ہوا گوشت وغیرہ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ مگر اسمیں غذائیت
بہت کم ہوتی ہے۔ وہ آدمی جو کھانے کو بجائے آگ یا کوئلہ پر پکانے کے
مٹی کے تیل سے پکاتے ہیں۔ انکو یاد رہے کہ انکا یہ طریقہ بالکل مضر صحت
ہے۔ کیونکہ اس طریقے سے پکانے میں غذائیت کا تمام جوہر جاتا رہتا ہے
ہاضمہ کی زیادہ تر تحقیقات کا اصلی سہرا کینیڈا کا رہنے والا ایک شخص [illegible]
ہوا ہے۔ جسکے پہلو میں ایک گولی سے سوراخ ہو گیا تھا۔ اور اس سوراخ

سے اُسکے معدہ کی حرکت بخوبی معلوم ہوتی تھی۔ اس شخص کے ذریعہ سے جو
تجربات حاصل ہوئے۔ بعض اُن میں سے حسب ذیل درج کئے جاتے ہیں
اُبلے ہوئے چاول ایک گھنٹہ میں۔ کچا انڈہ ۱½ گھنٹہ میں۔ بھنے ہوئے
آلو اور مرغی کا چوزہ ۲ سے ۳½ گھنٹہ میں۔ اُبلا ہوا انڈہ۔ مچھلی بھنا ہوا گوشت
روٹی۔ مکھن ۳ گھنٹہ۔ سخت اُبلا ہوا انڈہ ۳½ گھنٹہ میں۔ نمکین گوشت
۴½ گھنٹہ میں ہضم ہو جاتا ہے۔ مقصد بالا ہاضمہ کی تشریح نہیں ہو سکتی
کیونکہ ہاضمہ کا تعلق زیادہ جسمانی حالت پر کئی طریقوں کے لحاظ سے منحصر
ہے۔ مثلاً ریاضت کے اعتبار سے جسکے لئے منسٹر صاحب کا تجربہ زیادہ
تر مشہور ہے کہ اُسنے دو کتوں کو برابر کھلا کے ایک کو تو ایک خرگوش
پر چھوڑ دیا۔ اور دوسرے کو لیٹے ہوئے اور سوتے ہوئے رہنے دیا۔ ایک گھنٹہ
بعد ان دونوں کتوں کو مار کے دیکھا گیا۔ تو پہلے کتے کی غذا میں کسی قسم کی
تبدیلی نہیں ہوئی تھی۔ برخلاف اسکے دوسرے کتے کی غذا ہضم ہو چلی تھی اور
غذا کا بہت سا حصہ انتڑیوں میں پہنچ چکا تھا۔ اس تجربہ سے یہ بات
اخذ کیجا سکتی ہے۔ کہ سخت ریاضت سے ہاضمہ میں بہت بڑا فرق پڑ
جاتا ہے۔ اور اسی لئے کھانا کھانے کے بعد سخت ریاضت نہیں کرنی چاہئے
کھانے کا کمرہ مکان کے اور کمروں سے گرم ہونا چاہئے۔ اور اسمیں ہوا کی
آمد و رفت بھی بخوبی ہونی چاہئے۔ دماغی یا جسمانی محنت کھانا کھانے سے
نصف گھنٹہ قبل چھوڑ دینا چاہئے۔ اور اسی طرح کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ
بعد تک دماغی یا جسمانی ریاضت سے پرہیز کرنا لازمی ہے۔ ناشتہ کے بعد
ریاضت کا کیا جانا مضایقہ نہیں رکھتا۔ مگر مثل چلنے یا معمولی کام کے
ریاضت ہونی چاہئے۔ سخت ریاضت سے ناشتہ کے بعد بھی بچنا ضرور ہے
ان قواعد کی خلاف ورزی سے اگر فوراً ہی برے نتائج پیدا نہ ہوں تو یہ نہ
سمجھ لینا چاہئے کہ ہم اُن اثرات سے بالکل بچ گئے ہیں۔ بلکہ شل ہوتی

قوت سے چلنے والی چکی اور دستی چکی کے آٹا کسی میں جلدی کسی میں بدیر مگر پسیگا ضرور۔ اسی طرح اگر یہ خراب نتائج فوراً ظاہر نہ ہوئے۔ تو بدیر ظاہر ہونے میں ہرگز تامل نہ ہوگا۔

بطور خاص مستثنیات کے اس بات پر غور کرنا چاہیئے۔ کہ آدمی اپنی اچھی تندرستی میں بھی ذرا سے قبض کی وجہ سے خوش نہیں رہ سکتا۔ اور یہ بات کوئی ایک ہی شخص نہیں جانتا۔ بلکہ یہ ایک عام مقولہ ہے۔ جگر کی شکایت۔ اسہال بدہضمی۔ درد سر وغیرہ وغیرہ قبض کے برے اثرات کا ہی نتیجہ ہوتے ہیں۔ اور انسانی تکلیف کو بڑے درجہ تک پہنچا دیتے ہیں۔ ہمارے خیال سے اس میں کوئی شک نہیں کہ ہر صبح اپنی انتڑیوں کو صاف کر دینا تندرستی بحال رکھنے کیواسطے نہایت ہی مناسب ہے۔ اور زندگی۔ خوشی۔ درازی عمر کی یہ ہی موئید ہے۔ اور جب ایک مرتبہ جیسی عادت پڑ گئی۔ تو اسمیں کسی چیز کا دخل نہیں ہوسکتا۔ البتہ ہمیں اپنے ہاضمہ کے درست رکھنے کی کوشش کے لئے ملیّن غذا مثل۔ میوہ خشک یا تر وغیرہ کے کھا لینا چاہیئے۔ یا تھوڑی بہت ریاضت کر لینا مناسب ہوگا۔ اور اگر یہ نہ ہوسکے تو ملین اجزا ادویاتی استعمال رکھنا اچھا ہوگا۔

غذا کی مددگار جیسا کہ کافی۔ چائے۔ کوکو وغیرہ کو کھایا جاتا ہے۔ نہ کہ غذا ہے جو اگر تھوڑی سی استعمال کر لی جائے۔ تو بدن کی تکان وغیرہ کو دور کرنے میں مفید کام دیتی ہے۔ یا اُسے چست و چالاک بناتی ہے۔ جس سے وہ غیر معمولی کام انجام دے سکتا ہے۔ کافی۔ چائے۔ کوکو۔ کو بہت سے خاندانوں میں عام طور سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اور ان سے ایک حد تک خوشی اور تفریح ضرور ہو جاتی ہے۔ مگر بہت سے آدمی ایسے بھی ہیں جو انکا بالکل ہی استعمال نہیں کرتے۔ اور وہ ان آدمیوں سے بہت اچھے رہتے ہیں

جیسے عموماً بچے اور بالخصوص شیر خوار۔ غرض کہ اس معاملہ میں کوئی خاص
طریقہ مقرر نہیں ہو سکتا۔ کہ کون آدمی اسکے کھانے سے اچھا رہ سکتا
ہے۔ اور کون اسکے استعمال سے نقصان اٹھائیگا۔ عام طور سے اسکا
استعمال اوسطاً جائز رکھے جانے کو عام قاعدہ کہا جا سکتا ہے۔ مگر جو کچھ
ہم اسکے متعلق لکھ سکتے ہیں۔ وہ یہ ہے ایک دو بلکہ تین چار مرتبہ تجربہ
کرکے دیکھ لیا جائے۔ کہ اس سے نقصان ہوتا ہے۔ یا اسکا استعمال
نفع دیتا ہے۔ الکوہل (برانڈی۔ وسکی۔ وائن وغیرہ وغیرہ) کے استعمال
کی بحث کہ اسکا ترک اچھا ہے۔ یا استعمال اس مختصر رسالہ میں بیان
کرنا رسالہ کو طوالت دیتا ہے۔ ہم اپنی ذاتی رائے سے یہ کہہ سکتے ہیں۔
کہ شراب کا نہ پینا اُسکے استعمال سے بدرجہا اچھا ہے۔ اور ہم اس
بر ہمن کے بالکل متفق ہیں۔ جیسے عیسائی ہو کے بغیر تبدیل مذہب اسی
بنیا پر کر لیا۔ کہ شراب کے استعمال کی عادت سے نجات ملے۔ ان ہو گوں
کو جو لوگ ہماری نصیحت کو قبول کرتے ہیں یا قبول کرنا چاہتے ہیں۔ یہ ہی
رائے دینگے۔ کہ شراب کا ایک قطرہ انہیں نہ چھونا چاہیئے۔ جبتک
خاص طور سے حکیم کسی خاص وجہ سے اپنی رائے کے موافق نہ پلائے
تمباکو ایک تفریح کی چیز ہے۔ اگرچہ اسکی عادت اُسے بھی زہر بنا دیتی
جیسا کہ افیون۔ اور وہ کسی طرح غذا میں شامل تحقیق ہو سکتا۔ جبتک کہ
حکماً اسمیں ایسا مادہ نہ پیدا ہو جائے کہ جو انسانی جسم پر خاص اثر رکھتا
ہو۔ اس میں شک نہیں کہ اسکے ساکن اثر کی لحاظ جو انسان کے دل اور
عصبات پر پڑتا ہے۔ بعض وقت یہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ مگر بعض آدمی
اس استعمال کے بغیر اچھی حالت میں رہتے ہیں۔ اگر یہ قاعدہ کہ جیسے جل
جانے کے بعد بچہ آگ سے ڈرنے لگتا ہے۔ ان بچوں اور نوجوانوں پر
خیال کیا جائے جو دو یا تین سگار پہلی ہی مرتبہ میں پی لیتے ہیں۔ اس حساب سے

تمباکو نبانیوالے مقابلہ موجودہ حالت کی تمباکو کے بہت کم شائق پائے جائیں۔

غذا کو دانتوں سے چبانا تندرستی اور درازی عمر کے واسطے یہانتک ضروری ہے۔ کہ ہم دانتوں کی صفائی کے متعلق چند الفاظ بغیر لکھے ہوئے نہیں رہ سکتے۔

اگر دانت بعد کھانا کھانے کے بخوبی صاف نہ کئے جائیں۔ تو انکی جڑوں میں کم و بیش۔ نیلے۔ زرد اور بھوری رنگت کا گوشت جمع ہو جاتا ہے۔ جو علاوہ بدنما معلوم ہونے کے دانتوں کی آبداری کو کھو دیتا ہے۔

یہ بدنما مادہ جو دانتوں پر جمع ہو جاتا ہے۔ اس سے بدبو آنے لگتی ہے۔ اور بسا اوقات درد کا باعث ہو جاتا ہے۔ جس سے بعض اوقات بڑے بڑے دانتوں کے حکیم بچانے سے قاصر رہتے ہیں۔ اس بدبودار اور بدنما مادہ کا اثر تندرستی پر بھی اس وجہ سے پڑتا ہے۔ کہ قدرتی مادہ خوراک کے نگلنے یا چبانے کے لئے مطلوب ہے۔ دانتوں میں باقی نہیں رہتا۔ دانتوں کو مسواک سے صاف کرنا چاہئیے جس سے یہ بدبودار مادہ جمع نہ ہونے پائے۔ اور وہ جوہر جو محفوظ رکھنے کے لائق ہے خراب نہ ہو۔ سخت چیز کو دانت سے کبھی نہ توڑنا چاہئیے۔ اور اس سے چھالیا کو توڑنے یا چاقو کے کھولنے۔ مثل اسکے کام نہ لینا چاہئیے۔ بہت گرم یا زیادہ سرد عرق نہ پینا چاہئیے۔ ایسے ادویہ جس میں ایسڈ کی روش ہو سخت سرکہ۔ مٹھائی۔ شربت بھی دانتوں سے جدا رکھنا مناسب ہے۔

گیارھواں باب

شرب واکل کی غلاظت اور اسکی حفاظت

جب ہم خیال کرتے ہیں۔ کہ ایک اعلیٰ تندرستی رکھنے والے آدمی کے معدہ میں سالانہ تقریباً چار سو پونڈ گوشت۔ پانسو پاؤنڈ روٹی تین سو پونڈ آلو اور ترکاریاں۔ ۹۰ پونڈ مکھن یا گھی وغیرہ۔ ۱۵۰ گیلن چاء کافی پانی وغیرہ عرق۔ پہنچتے ہیں۔ تو ہم بہت جلد سمجھ جائینگے کہ ناپاکی اور ملونی ان تمام اجزاء غذائی کی مضرت بخش ہوگی۔ اور جس طرح ایک پاؤنڈ ذراسی ملونی یا خراب اجزاء کے رہنے سے خراب ہو جاتا ہے۔ اسی طرح یہ تمام چیزیں جو سال بھر میں تمہارے جسم میں پہنچتی ہیں۔ خراب ہو کر تمہاری تندرستی اور درازی عمر میں خلل ہوگا۔ لہٰذا جسقدر غور و پرداخت ہے اس قسم کے ناقص اجزاء کے علیحدہ کرنے میں کرنی پڑتی اُسے کام میں لانا چاہیئے۔

اسکا خیال رہے کہ خود غذا کسی مکاری کی راہ سے خراب کیجائے یا کسی جہالت کی وجہ سے خراب ہو جائے۔ ان دونوں میں اُس آدمی کے لئے جو اُس غذا کو کھائیگا۔ نقصان پہنچانے کے لئے ذرہ برابر بھی کوئی فرق نہیں ہے۔ نیچر کسی کام کی نیت کو نہیں دیکھتی۔ اور وہ اُس غلط خوراک کی سزا دہی پر آمادہ ہو جاتی ہے۔ جو محض کسی بیوقوفی کی وجہ سے ہی کیوں نہ ہوگئی ہو۔ اور سزا بھی ایسی سخت سزا ہوتی ہے۔ غالباً بعض اوقات سزای موت یا ایسی سزا جو کسی بڑے سنگین جرم کی حالت میں ملی بھگتنی پڑتی ہے۔

اکل و شرب کی خرابیاں اکثر دریافت ہو سکتی ہیں۔ آلات خوردبین یا علم کیمیا کے طریقہ جانچ سے جانچ کیجا سکتی ہے۔ جسکا آجکل شہروں میں

ملنا کوئی بڑی بات نہیں رہی۔ کیونکہ گورنمنٹ نے ۔۔۔ لایق لایق ۔ ماہران فن کو مقرر کر رکھا ہے۔ جنکا فرض یہ ہے کہ بازار میں اگر مشتبہ اشیاء فروخت ہوں تو اُنکی جانچ کریں۔ بہرنوع بعض چند خرابیاں اور ملونی ایسی بھی ہیں۔ جو بلا کیمیاوی علم کے بہت آسان طریقہ سے جانچ میں آسکتی ہیں۔ جنمیں سے بعض طریقوں کا ہم حسب ذیل بیان کئے دیتے ہیں۔

آٹا۔ اس میں اکثر چاول۔ آلو۔ جو وغیرہ کا آٹا ملا دیا جاتا ہے۔ یہ آلات خوردبین کے دیکھنے سے بہت اچھی طرح معلوم ہو سکتا ہے۔ مگر یہ ملونی کسی خاص قسم کا خراب اثر سوائی اسکے کہ غذائیت گھٹ جائے نہیں رکھتی۔ آٹے میں ایک ۔۔۔ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جو نہایت نقصان رساں ہے۔ یعنی ایسے نان بائی روٹیوں کو سفید رنگ کے بنانے کے لئے سجی کا سفوف ملا دیتے ہیں۔ اور اس طرح نقصان رساں آٹے کو زیادہ قیمت پر بیچنے میں کامیاب ہوتے ہیں روٹی۔ آٹے۔ یا مصالحہ جات میں بہت آسانی سے معلوم ہو سکتی ہے اسکا طریقہ یہ ہے۔ کہ ایک اونس اکسٹریکٹ آف لاگ وڈ کو جو بازار میں بہت کم داموں میں ہمیشہ مل سکتا ہے۔ دس اونس پانی میں ملا کے مشتبہ چیز کو اس میں ڈالدو۔ اگر گہرا ارغوانی رنگ ہو جائے۔ اسمیں سجی کا میل سمجھنا چاہئے قدیم زمانہ میں یورپ ایک خاص متعدی بیماری کی وجہ سے برباد ہو گیا تھا۔ جسمیں انگلیاں اور انگوٹھے گر پڑتے تھے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ آٹا میں رائی کا آٹا ملا دیا جاتا تھا۔ اور جو لوگ بازار سے لیکے اس آٹے کو کھاتے تھے۔ مریض ہو ہو کر دوسروں پر بھی خراب اثر ڈالتے تھے۔ مگر موجودہ زمانہ میں اس قسم کی زہریلی اشیاء کا میل نہیں کیا جاتا۔ بعض اتفاق رنگساز اور اسی قسم کے اور پیشہ ور مختلف امراض میں محض اسوجہ سے گرفتار ہو جاتے ہیں۔ کہ وہ اپنی انگلیوں کو بلا اچھی طرح صاف کئے ہوئے کھانا کھا لیتے ہیں۔ جنمیں ۔۔۔ وغیرہ کے ذرات چسپاں رہتے ہیں۔ اگر

بلا اچھی طرح ہاتھ دھوئے ہوئے روٹی نہ کھانے کا معمول کر لیا جائے تو ہرگز ہرگز ان خطرات کا سامنا نہ ہونے پائے۔ اور یقیناً پرانے زمانہ کے لوگوں نے اس قسم کے جسقدر قانون مقرر کر دیئے تھے۔ گو وہ اپنے زمانہ میں جسے ہزاروں برس گذر چکے۔ اور جو محض اسی زمانہ کی غرض سے تجویز کئے گئے تھے۔ مگر آج تک ایسے مفید چلے آتے ہیں۔ کہ انہیں ذرا سی تبدیلی کی ضرورت نہیں ہوتی۔

روغن۔ اسمیں کثرت سے ملونی کیجاتی ہے۔ ہر چند کہ بازاروں میں نہایت دیانتداری سے جانوروں کی چربی بھی علیحدہ فروخت ہوتی ہے۔ مگر اسمیں شک نہیں۔ کہ اکثر گھی اور مکھن میں اس قسم کی اجزا بھی شامل کر دیئے جاتے ہیں۔ مگر گھی میں اس قسم کی ملونی سے تالو کی صفائی میں تو ایسا فرق آجاتا ہے۔ اور چربی تالو پہ جم جاتی ہے۔ ورنہ درازی عمر میں کسیطرح خلل انداز نہیں۔

دودھ۔ سب سے زیادہ نقصان دودھ میں دوسرے اجزا کے شامل کر دینے سے پیدا ہوتا رہتا ہے۔ اور چونکہ اسمیں بالکل شک و شبہ نہیں کہ تمہارے بہت سے بچوں کی اپنے زمانہ طفولیت میں یہ ہی چیز خاص غذا رہتی ہے۔ اسلئے دودھ کو جزو زندگی اگر سمجھا جائے تو کوئی خلاف نہ ہوگا۔ اور جب اس بات کو مان لیا جاتا ہے۔ تو ہم کو ہر طرح سے دودھ کے متعلق خرابیاں دور کرنیکی کوشش کرنی چاہیئے۔ سچی حالتیں کنگ ہیرود ایک بادشاہ جو قتل و غارت کی وجہ سے بہت مشہور ہے اسکے آجکل دودھ فروشوں کو سمجھنا چاہیئے۔ جو ہزاروں بچوں کو دو برس اور اسکے اندر اندر مار ڈالتے ہیں۔ اور ان معصوموں کو دو برس سے زیادہ زندگی نصیب نہیں ہوتی۔ اسکا سبب پانی ملا ہوا دودھ یا ایسا دودھ جسمیں اسکارلٹ فیور ٹائیفائڈ فیور وغیرہ قسم کی بیماریوں کے اثرات شامل ہو گئے ہوں ہوتا ہے۔ اس

اس خراب نقصان کی آجکل جب سے اسکے لئے قانون سفر ہو گیا ہے کسی قدر کمی ہو گئی ہے۔ اور دودھ فروش قانون کے خوف سے بہت کم ایسے خراب اجزا کے شامل کرنے کے مرتکب ہوتے ہیں۔ جو سالانہ ہمارے ہزاروں بچوں کے ضایع کر دینے کے باعث ہوتے رہتے تھے۔ پانی کا ملا ہوا دودھ۔ زیادہ دودھ جو اُس مویشی سے حاصل کیا جائے جو طویلہ میں جگالی جاتی ہو۔ جو عموماً بیمار اور نا تندرست بھی ہوتی ہیں۔ نہایت مضر ہوتا ہے۔ اور فوراً اُسوقت جبکہ سل کی مثل یا دق کی قائمقام بیماریاں ظاہر ہوں اُسکی طرف توجہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ ان تمام بیماریوں کا فوری اثر یہ ہوتا ہے کہ ہزاروں آدمیوں پر اسکا قبضہ ہو جاتا ہے۔ جو رفتہ رفتہ گھل گھل کے ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس ملک میں کثرت سے ٹایفائیڈ فیور۔ اسکارلٹ فیور۔ دودھ میں اُن مقامات کا پانی ملائے جانے سے جہاں ان بیماریوں کا اثر موجود ہے۔ پھیل جاتا ہے۔ پیشتر یہ بھی تحقیقات میں آیا ہے۔ کہ دودھ بیچنے والے اگر اُن کنوؤں اور نالیوں تالابوں وغیرہ کے پانی سے جہاں اُس قسم کی بیماریاں پھیلی ہوئی ہوں۔ اپنے برتن دھو لیتے ہیں۔ تو اس سبب سے بھی دودھ کے ذریعہ سے ایک مقام سے دوسرے مقام پر ان بیماریوں کے اثرات پہنچ جاتے ہیں۔

اکثر جس طرح سے پانی ملانے کا شہروں میں رواج ہے۔ اگر دودھ تندرست جانور کا ہو۔ اور ملا ہوا پانی بھی کسی بیماری پھیلتے ہوئے مقام کا نہ ہو۔ تو دودھ کو کوئی نقصان نہیں پہنچاتا۔ البتہ اُسکی غذائیت میں فرق آجاتا ہے۔ دودھ میں پانی کی مقدار معلوم کرنے کے لئے ایک آلہ ایجاد ہوا ہے۔ جس سے یہ معلوم ہو سکتا ہے۔ کہ کسقدر دودھ ہے اور کتنا پانی۔ کیونکہ اس آلہ میں دودھ کا وزن معلوم ہو جاتا ہے۔ مگر بعض ہوشیار لوگ دودھ کے اصلی وزن کے کم نہ ہونے دینے کے لئے شکر کو

تازہ پیتے ہیں۔ ایسی حالت میں بالیقین اُس آلہ پر بھروسہ کر لینا ٹھیک نہیں ہوتا۔ بہت سی نقلانہ بدپرہیزیاں عمل میں آتی ہیں جیسے میں بچوں کو دودھ میں تھوڑا سا پانی ملا دیا جاتا ہے۔ جس سے دودھ گرم کمرے یا گرم موسم میں بہت جلد خراب ہو جاتا ہے۔

بچوں کے دودھ پلانے میں ان خرابیوں سے بچنے کے لئے کنڈنسڈ ملک ڈبہ بند یا جما ہوا دودھ بہت اچھا ہوتا ہے۔ جو سفر کی حالت میں بہت ہی کام دیتا ہے۔ پانی کو کنڈنسڈ ملک میں ملانے سے پہلے جوش دے لینا لازمی ہے۔ تاکہ اگر اسمیں کسی قسم کی بیماری کے اجزا شامل ہوں تو اس وقفہ میں ٹین کے برتن اور شیشہ وغیرہ کے زہر کے اثرات کو ملحوظ رکھنا چاہیئے۔ جہاں وہ بازار میں بہت دنوں تک رکھا ہوا رہا ہے۔ اس قسم کی بداحتیاطیاں ہیں جنکی وجہ سے معصوم بچے ان نادانی اجزا کے زہریلے اثرات میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور اس طرف کسی کا خیال بھی نہیں ہوتا اور بچے انتڑیوں اور پیٹ کی تکلیف میں تڑپا کرتے ہیں۔

جیسے اوپر بیان کیا گیا۔ اسی طرح دودھ میں ملائی دریافت کرنے کا بھی آلہ ہے۔ جس سے دودھ کی شناخت کی جاتی ہے۔ اس میں ایک انچ گول گلاس ٹب لگا رہتا ہے۔ اور اسپر نمبر لگے رہتے ہیں۔ تازہ نکلا ہوا دودھ گلاس ٹب میں اسوقت تک ٹھہرا رکھتے ہیں جبتک کہ اس سے ملائی علیحدہ ہو جائے۔ اس طرح دودھ کی کمی بیشی سے ملائی کا حال معلوم ہو جائیگا۔ ملائی کی مقدار دودھ کے اچھے بُرے ہونے پر منحصر ہے مگر تو بھی اوسطاً دودھ میں ملائی کی مقدار آٹھ۔ نو فیصدی اور بعض اوقات ۳۰ فیصدی تک پہنچائی گئی ہے۔ بہر نوع ۵ فیصدی سے اگر ملائی دودھ میں کم ہوگی۔ یقیناً دودھ خراب ہوگا۔

گوشت۔ یہ خوردنی اشیاء بہت کم کسی طرح بذریعہ کسی چیز کے ملانے

جانے کے خراب کی جاسکتی ہے۔ بعض بعض خاص خرابیاں ایسی ہیں جنکو ہم باتشریح پندرھویں باب میں بیان کرینگے۔ مگر معمولی طور سے گوشت اور مچھلی میں نقصان پہنچانیوالی بات جو ہے۔ وہ اُس میں بدبو کا آجانا ہے۔ جسکا معلوم ہوجانا کوئی بڑی بات نہیں۔ ایسے موقعہ پر جہاں مشتبہ حالت ہو گوشت کا چھوٹا سا ٹکڑہ کاٹ کے اُسپر گرم پانی ڈال دو۔ جن سے اگر وہ سڑا ہوا یا خراب ہوگا۔ بو خود پھیل جائیگی اور بہت آسانی سے ہر ایک بات کا پتہ چل سکیگا۔

اچھے انڈے کی شناخت اس طرح کیجاسکتی ہے۔ کہ دس اونس پانی میں ایک اونس معمولی نمک ڈال کے انڈہ اُسمیں ڈال دیا جائے اگر انڈہ اچھا ہے۔ تلے میں بیٹھ جائیگا۔ ورنہ اوپر تیرتا رہیگا۔

چاۓ۔ جسکا عرق ان میں جذب کردیا جاتا ہے۔ پانی میں اُبالنے سے نکل آتا ہے۔ اور اسمیں اور دوسرے درختوں کے پتے بھی شامل نہیں کئے جاتے۔ کالی چاۓ کو اکثر شیشہ میں بند کردیا جاتا ہے۔ مگر چونکہ جو اُس میں شیشہ کا جوہر نہیں ہوتا۔ بلکہ کاربن وغیرہ کا جزو شامل ہوتا ہے۔ اسلئے شیشہ میں بند کیا جانا کوئی نقصان نہیں دیتا۔ سبز چاۓ البتہ بعض اوقات اپنے رنگ کے اعتبار سے مضر صحت خیال کیجاتی ہے۔ کیونکہ سبز چاۓ کو نیل اور ایرانی رنگ اور چین کی مٹی وغیرہ سے رنگتے ہیں۔ جو ہر چند زہریلا اثر نہیں رکھتا۔ مگر تو بھی مخل ہاضمہ ہے۔

کافی میں البتہ ملاوٹ کیا جاتا ہے۔ اکثر مٹر کے چھلکے اور لوبیا وغیرہ کی امیزش کردی جاتی ہے۔ مگر اُسکی امیزش سے بچنے کی بہت اچھی ترکیب ہے۔ کہ کافی کو دلا ہوا نہ خریدنا چاہیئے۔ یا تو اُسے بھنا ہوا خرید لیا جائے۔ یا اُسکے اصلی سبز حالت میں ہی خریدکر علیحدہ بھنوا لینا چاہیئے۔ امیزش کے لحاظ سے ہمیں یہ ہی بیان کردینا کافی ہے کہ کیمن پیپر

زہریلی مادہ کی زیادہ تر امیزش پائی جاتی ہے۔جس میں سرخ رنگ کی امیزش ہوتی ہے۔سرکہ اکثر نیل کی امیزش سے بنایا جاتا ہے۔یا اسمیں زیادہ پانی کی امیزش کردی جاتی ہے۔اور اسکی خوشبو کو قائم رکھنے کے لئے شراب ملادیتے ہیں۔اگر اس قسم کے سرکہ کا عرصہ تک استعمال کیا جائے۔تو اسہال وغیرہ کی بیماریاں پیدا ہوجائینگی۔جسکا علاج یہی ہوسکتا ہے۔کہ سرکہ کے اجزا کو خوردبین سے دیکھکر چند قطرہ پارہ دم کلورائڈ کے ڈال دیئے جائیں۔اور اس طرح سرکہ کو درست کرلیا جائے۔اکثر موقعوں پر دیکھا گیا ہے چٹنی اور ترکیب دی ہوئی مچھلیوں میں بھی ایسے اجزا جنمیں سمیت زیادہ ہوتی ہے۔شامل کردیئے جاتے ہیں۔اسکا علاج یہی ہوسکتا ہے۔کہ ایسی مشتبہ چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔جبتک یہاں یہ نہ معلوم ہوجائے۔کہ یہ چیزیں تازہ اور بلا کسی خراب اجزا کے شامل کئے ہوئے بنائی گئی ہیں۔نہ کھائی جائیں۔

پھلوں کو پیتل یا تانبے کے برتنوں پر لگانے کا رواج اس سے پہلے کہ اسکے خطرات سے اگاہی نہیں ہوئی تھی۔بہت کھایا جاتا تھا۔مگر اب بھی کہیں کہیں اسکا استعمال جاری ہے۔اور خاصکر اچار وغیرہ کی تیاری ایسے ہی برتنوں سے کیجاتی ہے۔جسکا مقصد یہ ہوتا ہے۔کہ اسمیں سبز رنگ اچھی طرح چڑھ جائے۔یہ طریقہ اچار کو خوشرنگ بنانے کے لیئے البتہ نہایت اچھا ہے۔مگر سرکہ کی وجہ سے پیتل اور تانبے کا جوہر جو علیحدہ ہوے اچار میں شامل ہوجاتا ہے۔وہ نہایت مہلک اثر پیدا کرتا ہے تانبے کا برتن نہایت صاف رکھنا چاہیئے۔اور اسے دھوکے خشک کرلینا بہتر ہوگا۔کیونکہ اگر تانبے کے برتن بلا دھوئے اور صاف کئے ہوئے چھوڑ دیئے جائیں۔تو انمیں ایک سبز رنگ کا مادہ جو تانبے میں موجود رہتا ہے۔پیدا ہوسکتا ہے۔تمام چیزوں پر جو اس برتن پر لگائی جائینگی

شامل ہو کے نہایت زہریلے اثرات پیدا کر دیگا۔ تانبے کے برتنوں کو روزانہ بڑی غور سے دیکھ لینا چاہئے۔ اور جب اُس میں سُرخی نمودار ہونے لگے۔ اُن پر فوراً قلعی کرا دینی چاہئے۔

پریزروڈ فروٹ میں جو ایسڈ ڈالا جاتا ہے۔ عموماً اُس رنگ کے ایسڈ پر اُس ٹین کے جوڑنے میں جسمیں یہ پھل رکھے جائیں۔ کام میں آتا ہے۔ اپنا خاص اثر ڈالتا ہے۔ اور اُن آدمیوں کے لیڈ کا لک ہیں۔ جو اُسکو استعمال کرتے ہیں۔ شامل ہو کے نقصان کا باعث ہوتا ہے +

بارھواں باب

ریاضت اور اُسکے کرنیکا طریقہ

ریاضت کے لفظی معنوں کے لحاظ سے اِس لفظ کے معنے جسم کے ہر حصہ کا اپنا مفوضہ کام انجام دینے کے ہو سکتے ہیں جسطرح معدہ کی ریاضت یہ ہو سکتی ہے۔ کہ وہ کھانا اچھی طرح ہضم کرکے علی ہذا القیاس۔ اور عموماً جو اِس لفظ کے معنے لئے جاتے ہیں۔ اُن پٹھوں کی حرکت کو جو انسانی مرضی کے طابع میں قایم رکھتا ہے۔ اور اِس جگہ اِسی اصطلاحی معنے سے مراد ہے۔ ریاضت نہ صرف دوران خون زیادہ کرنیکی غرض سے ہے۔ بلکہ اُس سے عناصر اربعہ کی ترکیب میں امداد ملتی ہے۔ اور ایسے موقعہ پر جبکہ یہ اربعہ عناصر معطل ہو گئے ہوں یا برباد ہو چکے ہوں۔ پٹھوں کی حرکت بہت مفید ہوتی ہے۔ مختصر یہ بالکل صاف بات ہے کہ بلا پٹھوں کی حرکت کے جسمانی صحت ٹھیک نہیں رہ سکتی۔ یا تو وہ کم ہو جائیگی یا رفتہ رفتہ بالکل ہی نہ رہیگی۔ ریاضت کا بڑا بھاری اثر پھیپھڑے میں اُسوقت دیکھا جا سکتا ہے جبکہ خون کا دوران اپنی معمولی حالت سے نہایت تیزی کے ساتھ جاری ہو گیا ہو

دوران خون کی وجہ سے زیادہ بھر جاتی۔ یا اور ہوا کی نالیوں میں اُس مقدار ہوا سے جو جذب کیگئی آکسیجن یا کاربونک ایسڈ یا دونوں کی مقدار میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔ علم تشریح اجسام کی تحقیقات کے بموجب یہ معلوم ہوا ہے۔ کاربونک اپنی غیر معمولی تعداد میں بوجہ ریاضت پھیپڑوں سے برآمد ہوکے جسمانی پٹھوں پر ریاضت میں مشغول ہیں۔ اپنا اثر ڈالتی ہے۔ اور فوراً اُن سے علیحدہ ہوکے خون میں ملجاتی ہے۔ اور اگر یہ عمل کافی جلدی سے نہیں ہوتا۔ تو پٹھوں کے اجزا کاربونک ایسڈ کے زہریلے اثرات کا دریا ڈیرہ جاتا ہے۔ چنانچہ اکثر کاریگروں کو دیکھا گیا ہے۔ کہ وہ بند جگہ میں سخت کام کرنیکی وجہ سے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔

یا اگر پٹھوں میں کاربن کی آمد یا اُس سے اُسکا خون میں ہوکے پھیپڑوں کی طرف واپس جانا اور وہاں سے کھلی ہوا میں شامل ہو جانا کی وجہ سے روک دیا جائے۔ تو اُن پٹھوں کی حرکت ریاضت کرانے میں فوراً زائل ہو جائیگی۔ اس لحاظ سے ریاضت کرنے کے موقع پر کپڑہ نہ پہننا چاہیئے۔ تاکہ سینہ کی حرکت میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ خوراک میں کاربونک ایسڈ کا نہایت زیادتی کے ساتھ بہم پہنچنا چاہیئے۔ اور تجربہ سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے۔ کہ اگر سخت چیزوں سے چرب چیزیں کھانے میں زیادہ استعمال کی جائیں۔ تو کاربن زیادہ پیدا ہوگی۔ اور چونکہ الکوہل سے عموماً اُن کاربونک میں جو پھیپڑوں سے نکلتی ہے۔ بہت کمی واقعہ ہو جاتی ہے۔ اسلیئے اُسکو کبھی برانڈی۔ وسکی وغیرہ شرابوں کی صورت میں استعمال نہ کرنا چاہیئے۔

پٹھوں سے ریاضت لینے سے دل کی حرکت میں بہت اضافہ اور قوت ہو جاتی ہے۔ اور جسم کے تمام حصوں میں خون کا دوران اپنی اصلی حالت سے بہت تیز ہو جاتا ہے۔ ایک منٹ میں ۹۰ ۔ ۱۱۰ ۔ بعض دفعہ ۱۵۰ دفعہ حرکت کرتا ہے۔ اس سے دل کی حرکت میں کمی بیشی جلدی کی گئی ہے اس لیئے زیادہ سخت محنت کرنے سے دل کی حرکت تیز ہوتی ہے

کہ بعض دفعہ چالیس مرتبہ فی منٹ کے حساب سے حرکت کر سکتا ہے۔
پہاڑ کے ڈھالو مقام پر یا لمبی سیڑھیوں پر چڑھنے سے تھکے ہوئے دل پر سخت صدمہ پہنچتا ہے۔ اور خاصکر اختلاج قلب کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے اسی طرح حد سے زیادہ محنت کرنے سے بھی یہی نتیجہ ہوتا ہے۔ ایسے موقعوں پر اکثر دل کے پھٹ جانے کے صدمات بھی سنے گئے ہیں جس حالت میں آدمی فوراً مر جاتا ہے۔ مگر ایسے واقعات صرف قصہ اور حکایات تک ہی محدود ہیں۔ اور بہت کم ایسے واقعات کا تجربہ ہوا ہے۔ کہ کسی شخص کا دل سخت محنت کرنے سے پھٹ گیا ہو۔
برخلاف اسکے ریاضت کی کمی سے بھی دل کی حرکت میں کمی پیدا ہو جاتی ہے جسکا غالباً یہ سبب ہوتا ہے۔ کہ اسکا اصلی مادہ کمزور یا رقیق ہو جاتا ہے۔ ریاضت کے ترک کر دینے کی بہت بڑی مثال ہمیں سوتھ لکوٹا کے بڑے بڑے کنگروں کے دیکھنے سے مل سکتی ہے۔ وہ کنگرے جو کرٹے کے اوپر لچکتی شاخوں پر رہتے ہیں۔ عموماً اُن میں دیکھنے کی قوت زیادہ ہوتی ہے جسکا سبب وہی حرکت ہے۔ جو شاخوں پر ہلتے رہنے سے انکو حاصل ہوتی ہے۔ برخلاف اسکے وہ کیکرے جو غار کے اندر رہتے ہیں۔ باوجودیکہ اُنکے سروں پر شاخیں لٹکتی رہتی ہیں۔ مگر اس سبب سے کہ اُنکو حرکت نصیب نہیں ہوتی۔ اپنی نظر کو اچھی طرح استعمال نہ کرنے کی پاداش اپنی قوت نظری کو کھو دیتے ہیں۔ اور اُنکی تمام نسلیں ایسی آفت میں مبتلا رہتی ہیں سخت ریاضت کی وجہ سے جلد کی چھوٹی چھوٹی خون کی نالیوں میں دوران خون کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ جسکے سبب سے پسینہ کا اخراج بہت ہونے لگتا ہے۔ بلکہ اکثر موقعوں پر دوگنا تگنا پسینہ نکلتا ہے۔ ریاضت کے موقعہ پر کسی عضو کے سُن ہو جانیکا بہت کم خطرہ ہوتا ہے۔ مگر ریاضت کے ختم کرنے بعد فوراً ہی ایسی حفاظت کر لینی چاہئے۔ جس سے ذرا سی

سردی پہنچنے کا اندیشہ بھی باقی نہ رہے۔ اور اس کام کے لئے فلالین سے
بہتر کوئی چیز نہیں ہے۔

اوسط درجہ کی ریاضت پٹھوں کی درازی۔ قوت اور اُنکے موافق خواہش
کام کرنیکی موئد ہے۔ مگر پٹھوں سے اگر زیادہ سخت محنت لیجائے۔ یا زیادہ
عرصہ تک ریاضت کیجائے۔ تو اُسکے برعکس اثر پیدا ہوگا۔ اسلیئے ایسے
قواعد کے معلوم کرنیکی ضرورت محسوس ہوتی ہے کہ وہ کتنی محنت اور کس قسم کی
ریاضت ہے۔ جس سے قوت کے زائل ہونیکا اندیشہ ہوتا ہے۔

روم اور یونان میں پہلے وہ ڈنڈ یا شمشیر زنی وغیرہ کے کھیل زیادہ مستعمل تھے
جو نہایت ہی خراب کہے جاسکتے ہیں۔ جس سے اکثر اوقات [illegible] نہایت خراب
نتیجوں کا ظاہر ہونا ممکن ہے۔ کیونکہ ناتوان سے غیر معمولی طور سے [illegible]
پیداوار میں خلل پڑیگا۔ یا مردانہ مستعدی زیادہ عرصہ تک قائم رکھی [illegible]
اس قسم کی ریاضت کرنے سے دماغ کا بہت سا حصہ ان پٹھوں کی طرف
جن سے اس قسم کی ریاضت کا کام لیا جائے۔ منتقل ہو جاتا ہے۔ اسمیں
کوئی شک نہیں۔ تمام ریاضت کی وجہ سے عضلات کی سستی بڑھ جاتی ہے
جو عموماً بیماری کی ترقی پذیری۔ یا ہر قسم کے اندرونی اثرات کی خرابی کی صورت
میں ظاہر ہوتی رہتی ہے۔

ریاضت سے بھوک کی خواہش زیادہ ہو جاتی ہے۔ اور بالخصوص
گوشت اور چرب چیزوں کے کھانے کی رغبت زیادہ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح
ریاضت انکی گوشت اور چرب چیزوں کی خواہش کو کم کردیتی ہے اور سخت
اور تیز [illegible] کی خواہش زیادہ ہو جاتی ہے۔

ہمارے ناظرین اس بات کو دریافت کرسکتے ہیں۔ کہ ایک تندرست
آدمی کسقدر محنت کرے۔ جس سے اسکی جسمانی حالت از روئے حفظان
صحت باقاعدہ حالت میں قائم رہ سکتے ہیں۔ اور یہ سوال نہایت ضروری

ہے۔کیونکہ اس میں کوئی شک نہیں۔کہ اس مسئلہ میں عام طور سے ایسی ہی غلطی ہوتی ہے۔جیسے ریاضت کی کمی میں کی جاتی ہے۔

پروفیسر مارکس کے مقولہ کی موافق جو ایک بہت بڑا سائینس دان شمار کیا جاتا ہے۔ایک نہایت تندرست آدمی کی لگاتار محنت جو تمام دن کھلی ہوا میں کرتا رہا ہو ... ۳۰۰ ٹن کو ایک فٹ اونچے مقام پر لیجانے یا ایک ٹن کو ...۳۰۰ فٹ اونچا لیجانے کی محنت کے برابر ہوتی ہے بہر نوع یہ اندازہ ایک بہت سخت محنت کا ہے۔اسلئے اوسطاً ہم یہ تخمینہ کر سکتے ہیں۔کہ اس آدمی کے لئے جو معمولی اچھی تندرستی کا ہو۔اس محنت کا نصف شمار ہو سکتا ہے۔یعنے ایک معمولی اچھی تندرستی کے آدمی کا لگاتار دن بھر محنت کرنا اس محنت کے برابر ہے جو ایک ٹن بوجھ کو ایک سو پچاس فٹ اونچا اٹھانے میں پڑتی ہے۔یا اس محنت کو اس طرح بیان کیا جا سکتا ہے کہ اس آدمی کے جسکا وزن ۱۵۰ پونڈ ہو۔اسقدر محنت سطح زمین پر ۸ ½ میل چلنے کے برابر ہے۔اب ہم یہ سمجھ سکتے ہیں۔کہ سیڑھی پر چڑھنے اور مکان کے چاروں طرف پھرنے میں اسی قدر قوت کا خرچ ہوگا۔جسقدر ۲ ½ میل سیر کرنے میں ہو سکتا ہے۔ظاہر ہے کہ اس سے ہماری اس ہوا کی تعداد میں کمی واقع ہو جائیگی۔جسے ہم چھ میل روزانہ سفر کرنے سے حاصل کر سکتے ہیں اور یہ وہ فاصلہ ہے جو مضبوط اور تندرست آدمی کے لئے جو درازی عمر کا خواہاں ہے۔اور بڑھاپے تک تندرستی سے خوش رہنا جانتا ہے۔کوئی زیادہ نہیں ہے۔

ان عورتوں کے لئے جو معمولی طاقت کے ہیں۔تھوڑی سی ریاضت مثل تین چار میل روزانہ سیر کرنے کے عموماً بہت مفید ہوگی۔برخلاف اسکے نازک بدن عورتوں اور اچھی تندرست نہ رہنے والی عورتوں کے لئے اپنی ریاضت کو ہمیشہ بتدریج اپنی محنت کو بڑھانا مناسب ہوگا۔بعض عورتیں دس میل دوپہر کو سیر کرنا کچھ بھی نہیں سمجھتیں۔مگر سیر کرنیکے لئے

تندرستی اور جسمانی بناوٹ کے لحاظ سے فاصلہ کا مقرر کرنا ضروری ہے اوّل طلبا میں جو اکسفورڈ اور کیمبرج یونیورسٹیوں میں تعلیم پاتے ہیں۔ اُن میں صدیوں کے تجربہ سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے۔ کہ ایک ان تھک لڑکا اگر اپنے ۱۵-۱۶ گھنٹوں میں سے جنھیں وہ متواتر محنت کرتا رہتا ہے۔ دو گھنٹہ جسمانی ریاضت مثل سیر، کرکٹ وغیرہ کے کرے۔ تو اپنی علمی استعداد میں اُس سے زیادہ ترقی حاصل کر سکتا ہے۔ جو اُسے جسمانی ریاضت کے نہ کرنے سے حاصل ہو سکتی ہے۔

جیسا ہمنے پہلے بیان کیا ہے۔ کاربن کی وہ مقدار جو برآمد ہوتی رہتی ہے۔ اسکا اُس محنت سے جو پٹھوں سے لیجاتی ہے بہت نزدیک کا تعلق ہے۔ اور اس طریقہ میں تم کو متذکرہ فوائد کے لئے اچھا بیمہ ملجاتا ہے مختلف قسم کی ریاضتوں کی وجہ سے ہماری زندگی کی ترقی میں مدد دیتا ہے۔ پس اگر ہم اس بات کو سوچیں کہ ہوا جو ہمارے جسم میں کاربونک پیدا کرنے کے لئے ضرور ہونی چاہیے کھڑے اور لیٹنے کے وقت میں کسقدر پہنچتی ہے۔ تو ہمیں تحقیقات سے یہ بات ظاہر ہوگی۔ کہ کھلی ہوئی ہوا میں سیدھا کھڑے رہنے سے ۳ [illegible] ہوگا۔ تمہارے سانس کے ذریعہ سے تمہارے جسم میں داخل ہوگی۔ اسی طرح ایک میل فی گھنٹہ آہستہ آہستہ چلنے میں اس تعداد کی دوگنی اور چار میل فی گھنٹہ چلنے سے اس مقدار کی پچگنی ہوا تمہارے جسم میں پہنچیگی۔ جو مقدار کاربونک کے لئے ضروری ہے۔ اور گھوڑے پر چڑھنے کے وقت اس ہوا کی چوگنی مقدار کی ضرورت ہوگی۔

اگرچہ ہم اس بات کی بڑے زور سے بیرونی ریاضت کی جو ہماری تندرستی کے لئے نہایت مفید ہے۔ بڑے زور سے سفارش کرتے ہیں۔ مگر ہم اپنے ناظرین کو اس بات کے لحاظ رکھنے کے لئے ضرور مجبور کرینگے۔ کہ اپنی عادت کو فوراً بڑھانے یا فوراً اٹھا لینے سے بہت خبردار رہنا چاہیئے۔ علاوہ اس کے

از روے حکمت اس غلطی سے اور کوئی زیادہ غلطی نہیں ہوسکتی کہ طبعی ریاضت کو بلا خیال دماغی محنت کے فرق کے ایسے موقعہ پر بڑھا دیا جائے۔ جبکہ طبیعت خود کام کرتے کرتے اُکتا گئی ہو۔ کیونکہ ایسا بہت کم اتفاق ہوتا ہے۔ کہ جسمانی ریاضت کے موقعہ پر خواہ وہ کمی کے ساتھ کیجائے۔ یا زیادتی کے ساتھ دماغ کو سکون حاصل رہے پس ایسی صورت میں جبکہ دماغ سے کام لیا جاچکا ہے۔ ریاضت جسمانی کو اصلی پیمانہ پر کرنا اور اُس ریاضت دماغی کے فرق کا خیال نہ رکھا جانا جو دماغ سے پہلے لیجاچکے ہے۔ ضرور فرق ڈال دیگا۔

بچپن اور جوانی کے ریاضت پر زیادہ خیال رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ اکثر مثالیں ایسی مل سکتی ہیں۔ اگر بچوں کو بڑے آدمیوں یا آوارہ لڑکوں کے ساتھ پھرنے دینے سے باز رکھا جائے۔ تو وہ زیادہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔ بچوں کے اپنے ہاتھ پیر ونکا متواتر چلاتے رہنا یہ ثابت کرتا ہے۔ کہ فطرت سے بچوں لا درجسمانی ریاضت پر خود انسان کو مجبور کرتی ہے۔ اور بلا اسکے تندرستی کا قایم رہنا محال ہے۔ ہمیشہ چھوٹے بچے اپنے ہاتھ پیر مارتے رہنے سے نہایت خوش رہتے ہیں۔ اور اکثر انکو ہاتھ پیر وغیرہ حصص جسم کو متحرک نہ رکھنے سے سخت تکلیف ہوتی ہے۔ جسکو وہ بیان نہیں کرسکتے۔ اسی لئے یہ نہایت ضروری بات ہے۔ کہ بچوں کی بدن کے حصوں کے حرکت کو قایم رہنے پر نہایت غور رکھنی چاہیئے۔ اور اس بات کی سخت نگرانی رکھنی چاہیئے۔ کہ بچوں کو ایسا تنگ کپڑا نہ پہنایا جاے۔ جس سے اُنکے اعضاء بدن کی بلا رُکاوٹ حرکت کرنے میں حرج واقعہ ہوجاسے۔

بچہ اکثر اوقات بلا کسی خاص سبب کے بھی چلانے لگتا ہے۔ جنکا سبب اسکے سینہ کے تلیوں کی نمو ہوتی ہے۔ جب بچہ چلنا لگے تو اسکی اس قسم کی ریاضت میں ایک دو برس تک مدد دینی چاہیئے۔ تاکہ اُنکی ٹانگوں پر زیادہ زور نہ پڑے۔ ورنہ برخلاف اسکے بچہ کی بوجہ سے اُنکی ٹانگیں جھک جائینگی اور بالکل خراب ہوجائینگی۔

ایام طفولیت کے زمانہ میں بچوں کے ہر رگ و پٹھے کی ریاضت کی طرف خاص

توجہ کرنی ضروری ہے۔ تاکہ انکے جسم کا ہر ایک حصہ باقاعدہ نمو پائے۔ اور پوری
تندرستی حاصل ہے۔ اس کام کے لیے لڑکوں کے لئے ڈمبل وغیرہ سے ہلکی
جمناسٹک اور تیرنا۔ دوڑنا۔ کودنا۔ یا گھوڑے پر چڑھنا۔ بچوں اور نوجوانوں کیلئے
نہایت ضروری ہے۔

لڑکیوں کی جمناسٹک وغیرہ کھیل میں اکثر ایسی غلطیاں ہوتی ہیں جس سے
اسکا اثر زائل ہوجاتا ہے۔ اور وہ غلطی یہ ہے۔ کہ اس قسم کی ریاضت بند مکانوں
یا ایسے مقام پر جہاں کھڑکیاں صرف چند منٹ کے واسطے کھولی جاتی ہیں۔
جاری رکھی جاتی ہے۔ درآں حالیکہ تجربہ سے یہ بات ثابت ہوگئی ہے۔ کہ وہ
لوگ جو اس قسم کی ریاضت کھلی ہوئی جگہ میں کرنے سے ان لوگوں سے جو بند
مکان میں ایسی ریاضت کرتے ہیں۔ زیادہ فایدہ پہنچتا ہے پس مناسب ہے
کہ تھوڑی خرچ اور تکلیف کو گوارا کرکے اس قسم کی غلطیوں سے پرہیز کیا جائے۔
اور مجھے امید ہے۔ کہ اسکولوں میں خاص طور سے اسپر توجہ کیجائیگی۔

جس طرح سے جسمانی ریاضت ہے اسی طرح لڑکوں کے دماغی ریاضت کی
طرف بھی خاص نگرانی ہونی چاہئے۔

اور یہ نگرانی لڑکوں کے ایام شباب کے شروع ہونے سے اسوقت تک
جاری رکھنی چاہئے۔ جب تک انکا ایام نمو ختم نہ ہو۔ اور اگر انکے نمو میں کسی طرح
کا فرق معلوم ہو تو حکیم کی طرف رجوع کرنی چاہئے۔ تاکہ لڑکی کے نمو اور درازی
عمر میں کسی طرح کا فرق نہ آنے پائے۔ اسی قسم کی نگرانی لڑکوں کے لئے بھی ضروری ہے

جہاں کہیں اس قسم جمناسٹک ریاضت مہیا نہ ہوسکے۔ ایسے موقعوں پر دیگر مختلف
تدابیریں کرنی لازم ہیں۔ تاکہ ایام جوانی میں جسم کے ہر حصہ کو مساوی فائدہ پہنچتا
رہے۔ کودنے۔ سیر کرنے۔ دوڑنے میں کمر اور ٹانگوں پر ریاضت کا اثر پڑتا ہے
اور بازو اور کندھوں پر اسکا کچھ اثر نہیں ہوتا۔ برخلاف اسکے ڈنڈ پیلنے مگدر
بازی اور پھینکنے کرنے سے۔ جسم کے اوپر لے حصہ پر اثر پہنچتا ہے۔ اسی طرح

تیرنے ۔ گھوڑے پر چڑہنے اور اسی قسم کی دیگر ریاضتوں سے جسم کے بڑے بڑے
پٹھوں پر اثر ہوتا ہے ۔ جوں جوں عمر بڑہتی ہے ۔ ریاضت کرنے کی خواہش
اور قوت کم ہوتی جاتی ہے ۔ اور رفتہ رفتہ تمام ریاضتیں معطل ہوجاتی ہیں اور
او نقش بستر ہونا پڑتا ہے اس ناگوار اور منحوس حالت میں مریض کی طرف سے
توجہی خاص طور سے نہ کرنی چاہیئے ۔ کیونکہ اگرچہ اسکی ریاضت کے کم ہوجانے
سے اسکی حالت رفتہ رفتہ خراب ہوگئی ہے ۔ مگر تو بھی طبعی طاقت اسے کچھ نہ کچھ
جرأت دلاتی ہوگی ✦

بارھواں باب

نیند اور اسے کس طرح حاصل کرنا چاہیئے

جس طرح سانچو نیرے کا مقولہ تھا ۔ خدا برکت دے اس شخص کو جسنے نیند کو جاری
کیا ۔ اسی طرح تمام دنیا کا ہر شخص اس وجہ کا شکر گذار ہوگا ۔ جسنے نیند جیسی
گراں بہا ایجاد کو دریافت کیا ۔ اور وہ حکیم بھی اسی طرح مخلوق خدا کے شکریہ کا
مستحق ہے ۔ جسنے سب سے پہلے نیند کے اسباب کو دریافت کیا ہے ۔
آرام کی ضرورت ہر جاندار کو ہے ۔ اور نہ صرف جسم کے تمام حصوں کو آرام کی
ضرورت ہے ۔ بلکہ انسانی ہر عقل کو ۔ جو اسکو عطا کیگئی ہے ۔ اسی آرام کی ضرورت
ہے ۔ مثلاً قوت ذائقہ ہی ہے ۔ ابتدا میں خواہ کیسی ہی تیز کیوں نہ ہو ۔ متواتر
استعمال سے ضرور ہے ۔ کہ اسمیں کچھ نہ کچھ فرق پڑجائیگا ۔ اور اسکا اصلی وقوف
تیزی اسی وقت حاصل ہوسکتا ہے ۔ جب اسکو کسی قدر ان اندرونی ذرائع سے
جو اسکی ترقی کا باعث ہوتے ہیں ۔ سکون یا آرام ملجائے ۔ غرض یہ ہی حال قوت
باصرہ ۔ سامعہ ۔ شامہ اور قوت لامسہ کا ہے ۔ اور جبتک ان قوتوں کو بیرونی

حرکات سے آرام نہ ملجائے گا۔ اتنا ٹھیک کام نہیں کرسکتیں۔ آرام دو طرح سے ہوتا ہے۔ کلی یا جزوی۔ مثلاً ایک محاسب چھ یا ۸ گھنٹہ دماغی کام کرنیکے بعد اپنی کتابوں کو چھوڑ دے اور گھنٹہ بھر تک سیر میں بسر کرے جیسا اُسے روزانہ صبح شام کرنا چاہیے پس ایسی حالت میں اُسکے دماغ کو آرام ملیگا۔ جو تمام دن کام کرتے کرتے تھک گیا تھا اور بجائے اُسکے ٹانگیں جنکو تمام دن کچھ کام نہیں کرنا پڑا تھا تھکیں گی۔ بہر نوع تمام بنی نوع انسان کو ایسے عام آرام و آسائش کی ضرورت ہے جسمیں انسانی بدن کے تمام اجزا ایک خاص وقت پر ایک ہی وقت میں آرام پاسکیں۔ اور تمام اعضاء بدن کا ایک ہی وقت میں آرام حاصل کرنا یہ ہی نیند کہلاتی ہے۔ جو ہر جاندار کی زندگی کے قائم رہنے کے لیئے ایک خاص جز ہے۔ سونے کے واسطے رات بہت ہی مناسب وقت ہے۔ کیونکہ ایسے وقت میں بالکل خاموشی اور عالم سکون ہوتا ہے نیند بہت فائدہ دیتی ہے۔ وہ لوگ جو بطور شوق یا بطور فیشن رات کو دن اور دن کو رات بنالیتے ہیں۔ انکو معلوم رہنا چاہیئے۔ کہ وے اپنی آیندہ اور موجودہ تندرستی کے لیئے خراب بیج بوتے ہیں۔ دن میں سونے سے گرانی سر۔ اور منہ کی بدمزگی۔ اور طبیعت کی خرابی پیدا ہوجاتی ہے۔ جو شام تک قایم رہتی ہے۔ گرم ملکوں کے علاوہ کھانا کھانے کے بعد سونیکی عادت اگر درازی عمر اور تندرستی کی خواہش رکھی جائے۔ تو ترک کردینا چاہیئے۔ البتہ جب عمر کا نصف حصہ گزر جائے تو اس قسم کی نیند کوئی نقصان نہیں دیتی۔

نیند سے اُس قوت کی بازگشت مطلوب ہے۔ جسکے نہ ہونے کی وجہ سے دماغی یا جسمانی تکان محسوس ہوتی ہے۔ اور اگر یہ طاقت از سر نو حاصل نہ کی جائے۔ تو طاقت کے روزانہ خرچ سے اصلی طاقت زائل ہوجائیگی اسلیئے وہ وقت جسے ہر شخص اپنے سونے میں صرف کرے۔ اسکا تعین عمر۔ موسم مزاج۔ اور عام تندرستی کے اعتبار سے ہونا چاہیئے۔ اور یہ آرام اوس

ریاضت سے جو روزانہ کوئی شخص کرتا ہے کسی قدر زیادہ ہونا چاہئے خواہ یہ ریاضت ذہنی ہو یا طبعی۔

ایام طفولیت کے شروع زمانہ میں ایام نمو کی بیشی جسکا اثر بچہ کے جسم کے ہر حصہ پر ہوتا ہے۔ بہت ہی زیادہ نگرانی کی محتاج ہے۔ اور اس قسم کی نگرانی بچہ کے اعضاء کی بہت بیشی کر دیگی۔

بچوں میں نیند کی ضرورت رفتہ رفتہ کم ہوتی جاتی ہے۔ اور دو تین برس کے زمانہ تک یہ ہی سلسلہ قایم رہتا ہے۔ اور بالآخر رات کے وقت ہی سونے کی ضرورت باقی رہتی ہے۔ اس قسم کی عادت کو جاری رہنے دینا پڑتا ہے۔ کیونکہ بمقابلہ کھلی ہوا اور دوپہر میں پھرانے سے بچوں کے لئے دن رات کا سونا بہت بہتر ہوگا۔

بچوں کی نیند کی حالت سے عورتوں اور مردوں کی زمانہ بلوغ کے مقابلہ پر بہت ہی فرق پڑ جاتا ہے۔ اور بچپن کے زمانہ کی نسبت نوجوان مرد اور عورتوں سے بہت کم نیند آتی ہے۔ نیز ایام نوعمری سے دماغی اور طبی طاقت میں بہت کم کمی واقعہ ہوتی ہے۔ اور بدن کو آرام دینے کی بہت کم ضرورت پڑتی ہے۔ برخلاف اسکے ایام ضعیفی یا بچپن کے دوسرے زمانہ میں جسم اکثر اپنی قدیم عادت کی طرف رجوع ہو جاتا ہے۔ اور نیند زیادہ آنے لگتی ہے۔

جس طرح بچوں اور ضعیفوں میں سونے کی ضرورت زیادہ رہتی ہے اسی طرح وہ مریض جو بیماری سے اٹھا ہو۔ اسے بھی نیند سے زیادہ کام لینا چاہئے جسکی امداد سے وہ جسمانی قوت جو بیماری سے زائل ہوئی تھی۔ عود کر آئیگی مگر بہر نوع ہر شخص کو اپنی زندگی کے مختلف حصص میں یکساں ضروریات لاحق نہیں ہوتیں۔ اور سبکو یکساں نیند کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس معاملہ میں بہت سے آدمی ایسے ہیں۔ جو آپس میں بالکل مختلف ہیں۔ اور جن آدمیوں کی تعداد کا شمار کیا جانا قریب قریب ناممکن ہے۔ مگر ایسے اشخاص بہت [illegible] قسم کے اشخاص ایسے بھی [illegible]

زیادہ سونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ برخلاف اسکے نازک بدن آدمی بہت کم سوتے ہیں۔

نیند کے معاملہ میں عادت بھی ایک خاص ذریعہ ہے۔ جس سے اُس میں کمی بیشی ہوجاتی ہے۔ خاصکر ریاضت نیند کے کم کرنے میں خاص اثر رکھتی ہے ایک خیال ہے کہ اگر کسی موقعہ پر نیند کے ترک کردینے سے ہمیں کسی قسم کی تکلیف ہو تو ہمیں بالکل اُسپر انحصار کرکے نیند کے کم کردینے سے اپنے بدن کو نقصان نہ پہنچانا چاہیئے۔

وہ لوگ (مثل چوکیداروں کے) جو ضرورت کی وجہ سے یا شوقیہ رات کو جاگتے رہتے ہیں۔ اُن لوگوں کے واسطے چونکہ عادت ہوجاتی ہے اُنکو بدن کے آرام پہنچانے کے لیئے دن میں سونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اور باوجود نیند نہ لینے کے اُنکی خون کی روانگی اور قوت میں کوئی فرق نہیں آتا۔

بلحاظ مزاج اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ وہ لوگ جو دموی مزاج کے ہوں اُنہیں بجز ایسی حالت کے کہ اُنکی قوت ہاضمہ بہت بڑھی ہوئی ہو بعد شام سیر کھانے سونے کی عادت ہوتی ہے۔ اور ایسے لوگ ۲۴ گھنٹہ شبانہ روز کے ۲۴ گھنٹوں میں سے ۹ دس گھنٹہ تک سوتے رہتے ہیں۔ اور وہ اس سے کم سونے سے تازہ نہیں ہوتے۔ برخلاف اسکے وہ لوگ پتلے دُبلے ہوتے ہیں۔ مقابلتاً بہت کم سوتے ہیں۔ اور اس پر بھی اُنکی مستعدی میں فرق نہیں آتا۔ مگر ایسے لوگ بہت ہی بے خبر ہوکے سوتے ہیں بلغمی مزاج کے آدمی جنہیں غصہ نہیں ہوتا۔ جنکو کہا جاسکتا ہے۔ کہ وہ بہت بہت زندگی بسر کرنے میں عموماً زیادہ سونے والے ہوتے ہیں۔ مگر جو اسکے سُست ہونے کی وجہ سے کسی قسم کے بیرونی دباؤ سے اُنکی آنکھ بہت جلد کھل جاتی ہے جیسا پہلے بیان کیا گیا سونے کی مقدار زیادہ تر عادت پر منحصر ہے۔ کیونکہ اکثر دیکھا جاتا ہے۔ کہ کم سونے والے آدمی عموماً دماغی قوت کے اعتبار سے بہت

اچھے ہوتے ہیں۔ جس طرح سے فریڈرک جان ہیٹر اور بوناپارٹ اوّل کی نسبت بیان کیا جاتا ہے کہ وہ دن رات کے ۲۴ گھنٹوں میں صرف پانچ گھنٹے سوتے تھے۔

غالباً جیسا اوپر بیان کیا گیا۔ ۵ گھنٹہ سے کم سونا انسانی جسمانی قوت کو صحیح سالم رکھنے کے واسطے مکتفی نہ ہوگا۔ اور عام قاعدہ کے لحاظ سے کہا جاسکتا ہے۔ کہ نیند کی مقدار دن رات کے ۲۴ گھنٹوں میں عرصہ آٹھ گھنٹہ تک سونا تندرستی اور جسمانی مستعدی کے لئے مطلوب ہے۔ البتہ یہ بات ممکن ہے۔ کہ چند شبانہ روز نہ سونے سے تندرستی کو زیادہ نقصان نہ پہنچے مگر زیادہ دنوں تک نہ سونا۔ خواہ کسی وجہ سے بھی کیوں نہ ہو۔ تندرستی کو خراب کئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اور اگر بہت زیادہ دنوں تک یہی دور قایم رکھا جائے۔ تو جسم کی ساخت میں فتور آجائیگا۔

جس طرح نیند عادتاً گھٹ جاتی ہے۔ اسی طرح اُسکے بڑھنے میں بھی عادت کا بہت دخل ہوتا ہے۔ اور جس طرح بچپن کے زمانہ میں متواتر سونے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ اسی طرح عادتاً سونے کی زیادتی کوئی نقصان نہیں پہنچاتی اور یہ "عادت" کا باعث ہے۔ دماغ کی حالت جو نیند کی وجہ سے بدلتی ہے۔ اُسکی طاقت اور قوت میں کوئی فائدہ نہیں کرتی۔ یہی حالت اُسوقت پیدا ہو جاتی ہے۔ جبکہ رگ و پٹھے کے نمو میں فرق آنے لگتا ہے۔ اور اسکا باعث غالباً ضعف العمری کی وجہ ہوتی ہے۔ غرضکہ جس طرح نیند کو بڑھنے کی طرف خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح بہت کم سونے کی عادت سے بھی پرہیز کرنا چاہئے۔

ہم کو اس غلطی میں گرفتار نہ ہونا چاہئے کہ نیند کی مقدار بالکل ٹھیک ہے جبتک کہ اُسکی سخت ضرورت کا پورا اندازہ نہ ہوسکے۔

تھوڑی سی نیند جو ذرا سی آواز سے جاتی رہے۔ اس نیند کا مقابلہ نہیں کر سکتی

جسکو معمولی آواز نہ کھول سکے۔ مزید براں آزادانہ نیند کے حاصل نہ ہونے یا یکایک
کسی خاص وجہ سے نیند کا زائل ہو جانا دماغ کو سخت نقصان پہنچاتا ہے
غرضکہ گو ہم اسوقت سونے اور سیر کرنیکا ٹھیک اندازہ نہیں کر سکتے۔ مگر اس
بات کو کہا جا سکتا ہے۔ نیند اور سیر کا تغیر باقاعدہ ہونا چاہئے۔ عموماً جب آدمی
میٹھی نیند سے بُری طرح اُٹھا دیا جاتا ہے۔ دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ یا
بعض اوقات اُسکی حرکت میں فرق آجاتا ہے۔ اس طرح سیر کرنے کی حالت
میں کسی خاص صدمہ سے فرق پڑ جاتا ہے۔ دماغی قوت پر وہی اثر ڈالتا ہے
عادتاً نیند میں کمی کرنا بے چینی اور تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ جس سے
ایک خاص قسم کی پُرجوش حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ جو آنکھوں سے نیند
ضائع کر دیتی ہے۔ یا قوت دماغیہ کو زیادہ صرف ہوتا ہے۔ یہ واقعات اکثر
محنتی طالب علم اور مزدوروں کے ساتھ اکثر پیش آتے رہتے ہیں جو دوسروں
میں اپنے آپ کو ممتاز کرنے کے لئے اُس آرام کی مقدار میں جو اُنکے جسم کیلئے
مناسب ہے۔ کم کر دیتے ہیں۔ دردسر۔ بیوقوفی۔ گرمی اور مختلف قسم کی
تکالیف ہیں دماغ کے پیدا ہونے سے سمجھ لینا چاہئے۔ کہ نیند کی طرف سے
لاپروائی کرنے کا نتیجہ ہے۔ اور اگر اُسکی طرف سے متواتر لاپروائی برتی جائے
تو نیند جسکا روکنا پہلے مشکل ہوتا تھا۔ اُسی نیند کا حاصل کرنا مشکل ہو جائیگا
اور عام بے چینی اور تکلیف حاصل ہوگی۔ اور اگر ان تمام باتوں پر بھی وہی
لاپرواہی رکھی جائے۔ تو دماغ پر بہت سخت اثر پڑیگا۔ جسکا نتیجہ بخار۔ دوران
سر۔ پاگل پن۔ اور دماغی قوتوں کا زوال ہے۔ جسکا سبب دماغ کا جزواً یا کلاً
خراب ہو جانا ہوتا ہے۔ اکثر آدمی بمشکل دو راتوں سے زیادہ دنوں تک جاگ
سکتے ہیں۔ مگر اس سے انہیں یہ نہ سمجھنا چاہئے۔ کہ وہ انہیں نقصان نہ
دیگی۔ ... بعض لوگوں کو یہ خیال خام ہوتا ہے۔ کہ ہماری جسمانی ساخت گھوڑے
کی طرح ہے۔ اور ہم ہر ایک محنت کو عرصہ تک جاری رکھ سکتے ہیں۔ اور

اس خیالِ خام کی وجہ سے وہ اسکی اُسوقت تک پرواہ نہیں کرتے۔ جبتک اُنہیں سخت تکلیف سے مقابلہ نہ ہو جائے۔ جو بعض اوقات نہایت خطرناک اور اُنکے جسمانی ساخت میں خلل ڈالنے والی ہو جاتی ہے۔

نیند کے متعلق امور مذکرہ بالا سے یقین ہے۔ کہ ہمارے ناظرین کو معلوم ہو گیا ہو گا۔ کہ نیند کہانتک بیش قیمت چیز ہے۔ اسلئے ہم اس مضمون سے قطع نظر کرکے یہ بات ظاہر کرنا چاہتے ہیں۔ کہ نیند کی کیا ضرورت ہے۔ جسکے متعلق کچھ تھوڑا بیان اس باب کے شروع میں ہدیہ ناظرین کیا بھی جاچکا ہے۔ بطور مثال یہاں یہ لکھا جاتا ہے۔ کہ نیند دماغی اجزا کے نقصانات کو پورا کرنے اور پٹھوں کی قوت کو بحال کرنے کے لئے مطلوب ہے۔ کیونکہ دماغی اور جسمانی محنت کی حالت میں ظاہر ہے کہ ان تمام قوتوں کا بہت سا حصہ صرف ہو گا۔ پس نیند ان تمام قوتوں کے بحال کرنے کے لئے ضروری ہے۔ اور وہ لوگ جو نیند کے دُکھیا ہیں۔ وہ دماغی اور جسمانی ریاضت کرنے سے اسکو بخوبی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس بات میں کسی مباحثہ کی ضرورت نہیں ہو سکتی۔ کہ بجز اسکے کہ ان قوتوں کے اصراف کا کسی دوسرے طور سے مداوہ کیا جاسکے۔ نیند کی کافی مقدار ہی ایک ایسی تدبیر ہے۔ جو اس اصراف کے نقصانات سے بچا سکتی ہے۔ اور جسمانی اور دماغی ریاضت کا بدل ہو سکتا ہے۔ جو تندرستی قایم رہنے کا موئید ہے اس طریقے میں ذرا سا تغیر و تبدل بھی جو دماغی اور جسمانی قوت کی کمی بیشی کی حیثیت میں واقعہ ہو اُسکے اثر سے نیند کی کمی بیشی کا باعث ہو گا۔ جسکی وجہ سے خواہ ہمارے جسم کو تکلیف محسوس ہو یا نہ۔ مگر اثر ضرور رہیگا۔

دوسرا طریقہ میٹھی نیند حاصل کرنے کا یہ ہے۔ کہ رات کے وقت سونے سے فوراً ہی پہلے شکم سیر ہو کے نہ کھایا جائے۔

حضرت سلیمانؑ کا مقولہ ہے کہ محنتی آدمی کو خواہ وہ شکم سیر ہو یا نہ ہو

میٹھی نیند حاصل رہتی ہے" اور یہ بالکل ٹھیک ہے۔ کہ اس آدمی کی نیند میں جو عرصہ تک لگاتار سخت محنت جسمانی ہو یا دماغی کر چکا ہو۔ کم کھانے یا بالکل نہ کھانے سے کوئی فرق نہیں ہو سکتا۔ وہ لوگ جو اسکی طرف خاص توجہ رکھتے ہیں۔ بالکل سادہ اور طبعی اصول نیند کے حاصل کرنے کے یہ ہیں۔ کہ اگر نیند گرمی کی وجہ سے یا سر پر دھوپ کے زیادہ اثر ہو جانے سے نہ آتی ہو۔ تو ماتھے پر سرد سرکہ یا ٹھنڈا پانی لگانا چاہئے۔ مگر ایسی حالت میں جسم کے اور دوسرے حصے برابر گرم رکھے جائیں۔ اس ترکیب سے نیند فوراً آجائیگی۔

سونے کا کمرہ ہمیشہ ہوادار ہونا چاہئے۔ اور اسکی تمام کھڑکیاں کھلی رہنی چاہئیں۔ اور حرارت بقدر ۶۰ یا ۶۵ تک جو معمولی نسبت گاہ سے کم ہو چاہئے۔ ہر نوع اس قاعدہ سے بچہ اور وہ لوگ جو پھیپھڑے اور دل کی بیماری میں مبتلا ہیں مستثنیٰ ہیں۔ عموماً ڈھلوان سطح پر سونا بہتر ہے مگر نہ ایسا اونچا ہو۔ جس سے گردن کے پٹھوں پر صدمہ پہنچنے کا اندیشہ رہے۔ کیونکہ ان پٹھوں کی بے قاعدگی سے عموماً دماغ پر نہایت زور اور خراب اثر پڑتا ہے۔ اس قسم کی تمام بدپرہیزیاں چھوڑ دینی لازم ہیں بلکہ محتاط آدمیوں کے لئے یہ مناسب ہوگا کہ وہ لچکدار چیز پر نرم بستر بچھا کر آرام کریں۔ جس سے انکا بدن بہت آرام سے رہیگا۔ اور اسکی اصلی حرارت میں بھی فرق نہ آنے پائیگا۔

اکثر نازک بدن آدمیوں پر اطراف جوانب کے مقناطیسی اثرات کا بھی خیال ہوتا ہے اس قسم کے اثرات زیادہ تر ایسے موقعہ پر دیکھے گئے ہیں۔ جبکہ سر شمال کی طرف ہو۔ اور پیر جنوب کی طرف۔ نیند کیلئے روشنی بھی مخل ہے۔ اور اسلئے جہاں تک ممکن ہو۔ پورا اندھیرا ہونا چاہئے۔ اور اگر روشنی کسی وجہ سے علیحدہ نہ کیجا سکے تو کم ضرور کر دینا چاہئے اور

اس طرح رکھنا چاہیئے کہ اُسکا عکس چہرہ پر نہ پڑنے پاوے۔ عموماً چلانا یا زیادتی آواز سے نیند اوچٹ جاتی ہے۔ مگر یہ عجیب بات ہے۔ کہ سُریلی آوازیں مثل شہد کی مکھیوں کی بھنبھناہٹ کے یا پانی کے گرنے کی آواز اور قصہ خوانوں کی دھیمی آواز نیند لانے کے لیئے بہت ہی موثر ہوتی ہے اور بعض اوقات یہ تمام آوازیں باعث آرام ہوجاتی ہیں۔ اس بات کو یاد رکھنا چاہیئے کہ علاوہ تمام باتوں کے اور بھی قوی دشمن ہیں۔ جو نیند کو کھو دینے میں یا جن کی وجہ سے نیند کے حاصل کرنے میں بہت ہی محبت کرنی پڑتی ہے۔

بیماری کی حالت میں الکوہل۔ افیون وغیرہ استعمال کرنا سخت مضر ہے اور چونکہ اکثر ان چیزوں کا بہت کم استعمال ہوتا ہے۔ ہمیں اسکے متعلق زیادہ کہنے کی ضرورت نہیں ہے کہ منشی اشیاء کو بیماری کی حالت میں نیند کی غرض سے کھانا سخت مضر ہے +

باب چودھواں

قوت دماغی اور اُسکے قایم رکھنے کا طریقہ

جیسا کہ ڈاکٹر مینڈسیلے جو انسانی خیالات۔ طبائع اور حالات سے بخوبی واقف تھا۔ نصیحت کرتا ہوا اس بات پر زور دیتا ہے۔ کہ ہمیں اپنی دماغی قوت کی سخت نگرانی کرنی چاہیئے۔ نہ صرف اسوجہ سے۔ کہ یہ طاقت ہماری ہستی کا لب لباب ہے۔ بلکہ اسوجہ سے بھی کہ نیچر خود اس قوت کی خبرداری پر زور دیتی ہے۔ (ٹھیک اس طرح جیسے قوت ہاضمہ یا روگ وٹھہ کی طاقت) جس طاقت کا عمل ہمیں بہت نا۲ل کیساتھ

دیکھنا چاہیئے۔ اور اس طاقت کے اظہار۔ اثرات اور روکنے کے اوقات کو معلوم کرنا ہمارے لیئے بطور واجبات کے ہے۔ ہمیں اس بات کو مجبوراً ماننا پڑتا ہے۔ کہ دماغی قوت کا انحصار جسمانی قوا پر منحصر ہے۔ اور جسم اور طبیعت کی ہر اثر مساوات کو قبول کرنا پڑتا ہے۔

جس طرح سے آجکل کند ذہن۔ کمزور دل۔ اور کم عقل آدمی اپنے عزیز اقارب دوست آشناؤں کی نگرانی میں رہتا ہے۔ اور سب لوگ اُنکے غمخوار ہو جاتے ہیں۔ اس طرح دماغی اور ذہنی قوت کا کمزور اکثر اپنی پوری عمر تک نہیں پہنچ سکتا۔ اور اگرچہ ہم نے اس بیان کو سلسلہ وار بتا دیا ہے اور جو ہماری چند تصانیف میں شامل ہے۔ مگر تو بھی یہ مضمون کچھ ایسا ضروری ہے۔ کہ اس کتاب کے کچھ حصہ کو اسکے لیئے وقف کرنا پڑا ہے۔

ہر چند کہ قوت دماغیہ کی مختلف ذرائعیہ کے اعتبار سے چند طریقوں پر منقسم ہے۔ مگر مجموعی حالت میں قوت دماغیہ انسان میں مردانہ چستی کی پرورش۔ اسکا اظہار اور اسکے استعمال کا نام ہے اسی لیئے تعلیم امورات تمدنی۔ مذہبی اور قومی معاملات وغیرہ میں یہ ہی قوت کام آتی ہے۔ اسمیں کچھ شک نہیں کہ انسان کی دماغی قوت۔ طبی تندرستی اور اسکی نشو و نما پر منحصر ہے۔ اگر وہ باقاعدہ رکھی جائے۔ اور استعمال کی جائے۔

ہم اپنے دماغی قوت کی پرورش اور اسکی حفاظت بخوبی کر سکتے ہیں۔ اگر ہم اُسپر خاص غور کرتے ہیں۔ اور وہ بھی خاصکر تعلیمی تندرستی کے متعلق کاموں میں اور جس طرح جسم کے پٹھوں کو عمدہ غذا سے مدد پہنچائی جاتی ہے اسی طرح اسکو آرام دینے اور غذا پہنچانے سے اُسکی قوت برقرار رہ سکتی ہے ۔ ورنہ دماغ یا تو ٹھیک تھوڑے عرصہ کے معطل ہو جائیگا۔ یا اگر اُس سے برابر کام لیا جاتا رہے۔ تو بالکل ہی بیکار ہو جائیگا

میں بچوں کی تربیت کے زمانہ میں اُنکے جسم اور طبیعت کی نگرانی کے ساتھ ہی ساتھ اُنکے دماغی قوت کی بھی خبر رکھنی لازمی ہے۔ جو عمدہ غذا اور اُسکو کافی آرام پہنچانے سے کیجا سکتی ہے۔

دماغی قوت کو باقاعدہ صرف کرنے سے درازی عمر حاصل ہوتی ہے جیساکہ پرانی مثل مشہور ہے۔ کہ حکمت کا بڑا انعام یہ ہے۔ کہ اُس سے عمر بڑھتی ہے"۔ اسلئے ہیتھاگرین گیلن اور بہت سے اور مشہور حکماؤں نے آدمیوں کی عمر کے چار حصہ مقرر کئے ہیں۔ اور دماغی قوت کی ابتدائی حفاظت کو درازی عمر کے لئے خاص مفید بنایا ہے۔

مگر دماغی کام جسکی اس طرح حفاظت کرنی لازمی ہے۔ بہت بڑی بیوقوفی کے ساتھ طلباء، قانون پیشہ حکماء، سوداگر وغیرہ اُس سے غفلت کرتے ہیں۔ گویا اُنکے خیال میں اُنکا دماغ ایسا ہے۔ کہ وہ کسی طرح تھکتا ہی نہیں۔ اور جبتک اُنکا جی چاہے۔ اُس سے کام لیا جا سکتا ہے۔ دستور کے موافق خاص اس معاملہ میں ہم ہیں کثرت سے غفلت کرتے ہیں اسمیں بالکل شبہ نہیں کہ ہر ایک قسم کے آدمیوں کا دماغ کچھ نہ کچھ تکان محسوس کرتا ہی ہے۔ نوجوانی کے زمانہ میں وہ لوگ جو خرچ کئے جاؤ اُسکے مقولہ پر عمل درآمد کرتے ہیں۔ وہ اپنی دماغی قوت کو کھو بیٹھتے ہیں اور اکثر خلل دماغ وغیرہ امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور وہ لوگ جو اپنے بچپن کے زمانہ سے طبی اصول کے پابند رکھے گئے ہیں۔ یا اپنے زمانہ میں ہوش نے حفاظت رکھی ہے اُنہیں عموماً اچھی تندرستی سے خوش رہنے کا موقعہ ملتا ہے۔ حقیقت میں ہم کو اپنے دماغی قوت کی طرف جو تمام اور طاقتوں سے قابل اعزاز ہے۔ زیادہ غور کرنے کی ضرورت ہے اور اگر ہم اسکی قدر کریں۔ تو سوائے اس قوت کے اور کوئی قوت قابل قدر معلوم نہ ہوگی۔ جسکے قایم رہنے پر اور قوتوں کا انحصار ہے۔

دن اور رات کے ۲۴ گھنٹوں کو اس طرح تقسیم کرنے کے لئے جسمیں
ہر شخص اپنے گھنٹوں کو دماغی محنت کے لئے وقف کر سکے۔ اس بات کا
ظاہر کر دینا ضروری ہے۔ انسان کی زندگی کے کونسے حصہ میں آدمی کا
دل اپنے عروج پر رہتا ہے۔ اور اس بات کے جانچنے کے لئے کیا طریقہ
ہے۔ اسکا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ انسانی زندگی کا وہ حصہ جو تیس برس
تک جوانی کا زمانہ کہلاتا ہے۔ ۴۵ برس کی عمر تک جو زوال زندگی کا زمانہ
ہے۔ اسمیں جسم متوسط درجہ کی مختلف برداشت کر سکتا ہے۔ اور یہی
زمانہ ہے۔ جسکی بابت محنتی آدمیوں کے حالات سے یہ بات ظاہر
ہوتی ہے۔ کہ جسم اسیقدر محنت برداشت کر سکتا ہے۔ اسلئے ۴۵ یا
۵۰ برس کے ہر ایک شخص کو لازم ہے کہ وہ بلا خیال اس بات کی کہ اسکو
کسی قسم کی تکان وغیرہ محسوس ہو۔ اُسے اپنے اوس دماغی محنت میں
کمی کر دینی چاہیئے۔ جسے وہ پہلے دماغ سے لیا کرتا تھا۔
یہ سوال کہ ایک شخص اپنے دماغ کو کس طرح استعمال کرے۔ کہ اسکی
تندرستی بھی بحال رہ سکے۔ سوائے عملی جانچ کے اور ذاتی تجربہ
کافی ہوگا۔ اور اس وجہ سے کہ بہت کم مثالیں ایسی ہونگی جسمیں یہ کہا جا سکتا
ہو۔ کہ فلاں شخص کے لیئے یہ محنت بہت ہے اور فلاں کے لیئے کم۔ اسلئے
قریب قریب ایک تمام طریقہ کا مقرر کیا جانا ممکن ہے۔ مگر تاہم ہر شخص
میں خاص اس مختلف صفت میں تحقیق کرنیکی کوشش میں ہم یہ کہہ سکتے
ہیں۔ کہ بعض آدمی اپنی دماغی اور جسمانی طاقت کے ایام شباب میں چند
گھنٹہ تک دماغ سے محنت لے سکتے ہیں۔ جس میں انکی تندرستی کو کوئی
نقصان نہیں پہنچیگا۔ ساتھ ہی اُسکے بعض آدمی ایسے بھی پائے جاینگے
جو صرف چار یا پانچ گھنٹہ کام کرنے سے اپنی تندرستی قایم رکھ سکینگے۔
دس بارہ گھنٹہ روزانہ دماغی محنت کا سلسلہ اگر ہفتہ یا مہینہ بھر تک

قایم رکھا جائے۔ سوائے نقصان کے کوئی فایدہ نہیں پہنچ سکتا۔ اور دماغ کو مستقل نقصان برداشت کرنا پڑیگا۔ کیونکہ قوت حافظہ اور فکر زیادہ تھک جانے سے اسقدر بیکار ہو جائینگے۔ کہ وہ اسقدر کام نہیں دے سکتیں جیساکہ وہ اُس وقت کام دے سکتی تھیں اگر اُن سے اسقدر سخت محنت نہ لیجاتی۔

۶ گھنٹہ سے زیادہ کام کرنیکی سزا بھگتنے کی مثال سر والٹر سکاٹ کی مثال سے زیادہ نہیں مل سکتی۔ جو اپنے پہلے شباب کے زمانہ میں چھ گھنٹہ روزانہ کام کرتا رہا۔ اور اپنے دماغ سے مضمون نگاری وغیرہ کا کام کرتا رہا۔ آخری زمانہ میں اپنی دماغی محنت کی اوقات کو زیادہ کر کے بجائے چھ گھنٹہ کام کرنے کے اس سے بھی زیادہ دیر تک کام کرنا شروع کر دیا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اسکا دماغ زیادہ کام لینے کی وجہ سے کمزور ہو گیا۔ اور ذہنی قابلیت میں زوال آ گیا۔ آخری عمر اس شخص کی بہت ناقابلیت میں گذری اور وہ اسی حالت میں قبل از موت مر گیا۔

ایسی محنت جو ۸ یا ۱۰ گھنٹہ تک برابر جاری رکھی جائے۔ عموماً اُسکے متواتر سلسلہ کی وجہ سے خراب نتیجے ظاہر ہوتے ہیں یعنی دماغی قوت زایل ہو جاتی ہے۔ قانون پیشہ سوداگر۔ ریلوی یا محکمہ بنک کے افسر جو اپنے کاموں سے یہانتک تنگ ہوئے رہتے ہیں کہ اکثر اپنا کام مکان پر بھی لے آتے ہیں۔ اور رات کو کام پورا کرتے ہیں۔ اسکے نتیجہ میں چند سال کے بعد قانون قدرت کے خلاف ورزی کرنے سے اپنے ملک میں انہیں بیکار رہنا پڑتا ہے۔ یا تھوڑے دنوں کے لئے اگر ممکن ہو سکے۔ تو باہر علاج کے لئے جانا پڑتا ہے جسکا سبب عام طور سے یہ ہوتا ہے۔ کہ اُنکے ایسی سختی سے اپنے قوت دماغ کو صرف کرنے سے اُنکا دماغ خراب ہو جاتا ہے۔

ایسے آدمیوں کو یاد رکھنا چاہیے۔ بعض اوقات اچھی طرح ان کمبخت حادثات کے آنیکی خبر ہو جاتی ہے مگر کوئی شخص اسکی طرف توجہ ہی نہیں کرتا۔ اور جبتک اُسے اپنے خود کردہ کی سزا بھگتنے کی نوبت نہ آجائے۔ اُنہیں اپنے خراب اعمال کے ترک کر دینے کی پرواہ نہیں ہوتی۔ اور اُنہیں اُس خراب حالت میں جسکا وہ سزاوار تھا مبتلا ہونیکے بعد اس مسئلہ کا پتہ چلتا ہے۔ کہ دماغی قوت کو بیجا استعمال سے ایسے خطرناک نتیجہ پیدا ہوتے ہیں۔ بزعمیں میں جو اپنے دماغ سے زیادہ کام لیتے ہیں۔ اور ایسی قوت پر ظلم کرتے ہیں یہ خواہش کرتے ہیں۔ کہ اُنہیں خوشی حاصل ہوگی۔ وہ لوگ اپنے کو ہرگز اس خوشی کے مستحق نہ سمجھیں بلکہ بجائے خوشی کے آئندہ خطرہ کے لئے تیار ہوجائیں۔ انہیں بہت جلد یہ معلوم ہوجائیگا کہ کس طرح اُنکے ہر ایک عضو بدن کمزور ہوتا جاتا ہے۔ اور کس طرح اُنکی قوت جسمانی گھٹتی جاتی ہے۔ اس تمام حالتوں سے زیادہ دماغ کو زیادہ محنت لینے سے یادداشت بالکل خراب ہوجاتی ہے۔ یہانتک کہ اکثر نام تک بھی یاد نہیں رہتا۔ اور رفتہ رفتہ یہانتک نوبت پہنچ جاتی ہے کہ جگہ اور آدمیوں کی صورت کی شناخت بھی جاتی رہتی ہے۔ یادداشت کی اس خرابی سے کوئی واقعہ یاد نہیں رہتا۔ گویا اُنکی کتاب یادداشت میں سے کسی نے ورقے ہی پھاڑ ڈالے ہیں۔ ایسے دماغی کمزوری کی شروع ہونے پر ہر شخص کو لازم ہے کہ خطرات کے بچنے کی کوشش کریں۔ اور فوراً اپنی عادت کو بدل ڈالنا چاہیئے۔ اور دماغی قوت کی بحالی کی فوراً فکر کرنی چاہیئے۔

طبی اصول کے اعتبار سے وہ لوگ جنکو دماغی کمزوری لاحق ہوتی ہے اُن کو نیند بھی نہیں آتی۔ جسکی نسبت ہم پہلے بیان کرچکے ہیں۔ بعض اوقات یہ مرض یہانتک بڑھ جاتا ہے کہ نیند کا آنا قطعی غیر ممکن ہو جاتا ہے۔ اور متواتر جاگنے کی وجہ سے جسمانی قوا کی خرابی تک نوبت

پہنچ جاتی ہے اور آرام اور چین کی جگہ بیداری اور بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔ جب یہ حالت ہفتہ یا چھ ہفتہ تک متواتر قائم رہے فوراً اپنی حالت عادت طریقہ زندگانی کو بدل دینا چاہئیے۔ یہ بات یاد رہے کہ جب دماغ کی حالت زیادہ محنت لینے سے خراب ہوتی نظر آنے لگی۔ اسکی فوراً خبر لینی چاہئیے۔ ورنہ مرض کے بڑھنے سے نقصان کی ہستی ہوتی رہیگی۔ اور بعض دفعہ ترتیب قریب دماغی قوت کا بحال ہونا نا ممکن ہو جائیگا۔ ایسی مثالوں میں قانون قدرت کے خلاف کار بند ہونے والے کو پہلے سے اپنی سزا کی اطلاع ملجاتی ہے۔ جو بشکل سکتہ رعشہ۔ یا علامت جنون ظاہر ہوتی ہے۔ نیز جینیا کی اصطلاح ہمارے تمام لوگوں میں مشہور ہے۔ جیوں فی الحقیقت اس بات کو جانچ لیا ہے کہ یہ اصطلاح مثل طبعی زندگی کے دماغی قوت پر بھی یکساں مؤثر ہے۔ کیونکہ ایک آدمی ۵۰ برس تک زندہ رہ سکتا ہے۔ یا زندہ رہتا ہے۔ لیکن اگر طبعی اصول کی پابندی کیجائے۔ تو یہی آدمی ۸۰ یا ۹۰ برس تک زندہ رہ سکتا ہے اکثر اوقات ہم اپنی شروع زندگی کو اپنی مرضی اور خوشی کے موافق بسر کر سکتے ہیں۔ لیکن ایک وقت ایسا آنیوالا ہے۔ اور ضرور آئیگا جسمیں اس راستہ کو جسپر ہمیں چلنا ہے۔ ہماری نظروں کو دیکھنا پڑیگا اُسوقت ہمیں یہ تجربہ صحیح معلوم ہوگا کہ ہم دونوں باتیں یعنی جلدی اور عرصہ تک زندہ رہنا حاصل نہیں کر سکتے +

باب پندرھواں

سب سے بڑی اور خاص بیماریاں جو انسانی جسم پر حملہ کرتے رہتے ہیں اور بھی ہیں جو ہماری خوراک کی اشیاء کی جانوروں کے ذریعہ سے ہمارے

جسم پر حملہ کرتی رہتی ہیں۔ چنانچہ ٹرچینا ایک خاص قسم کا جانور ہوتا ہے وہ سؤر کے گوشت میں جسے اکثر انگریز لوگ کھانے میں بہت پایا جاتا ہے۔ مگر ایسی تمام بیماریاں جو ایک چھوٹے چھوٹے خوراکی جانوروں سے پیدا ہوتے ہیں۔ اگر حفظان صحت پر عمل در آمد کیا جائے۔ تو باآسانی دفعہ ہو سکتی ہیں۔ اسلئے ہم اُمید کرتے ہیں۔ کہ ہم اپنے ناظرین کو ایسے چند قواعد بتا سکتے ہیں۔ جن سے وہ ان خطرناک دشمنوں سے بچنے اور اُنکے مقابلہ کے لئے تیار ہو سکتے ہیں۔

ان خوراکی جانوروں کی بیماریوں کے ذیل میں سب سے پہلے ٹرچینا کیڑے کا حال لکھنا مناسب ہے۔ جو سؤر کے گوشت میں ہوتا ہے۔ کیونکہ بقول ہیل زے بب۔ جو ایک مشہور ماہر علوم حفظان صحت ہے اس کیڑے سے انسانی جسم میں سخت مہلک امراض پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ اُن تمام بیماریوں میں جو انسانی جسم میں ہوتی ہیں۔ اُن میں بعض بیماریاں ایسی بھی ہیں۔ جو مہلک ہیں اور بعض اُن میں سے ایسی بیماریاں ہیں۔ جنکے تندرست ہو جانے کے بعد بھی ہفتوں اور مہینوں صحت خراب رہتی ہے۔

ہمارے علم کی وہ تاریخ جس سے ٹرچینا جیسے خطرناک کیڑے کا پتہ چلایا گیا ہے۔ اُسپر غور کرنے سے معلوم ہوگا۔ کہ آلات خوردبین کی تحقیقات نے انسانی نسل پر کسقدر احسان کیا ہے۔ ۱۸۶۰ء سے قبل جبکہ ڈاکٹر زنیکر آف ڈریسڈن نے یہ بخار تحقیقات کی ہے۔ ٹرچینا کیڑے سے پیدا ہونے والی بیماریاں عموماً ٹائفائیڈ قسم کا بخار سمجھا جاتا تھا۔ یا عرصہ تک اس بیماری کی نسبت جبکہ خاندان کا خاندان بیمار ہو گیا۔ یہ سمجھا جاتا رہا کہ وہ گوشت میں کسی زہریلے مادہ کے ہونیکی وجہ سے ظاہر ہوئی ہے۔ ڈاکٹر موصوف نے آلہ خوردبین کے ذریعہ سے یہ معلوم کیا کہ یہ تکلیف دہ بیماریاں جو انسان کی بعض وقت ہلاکت کا سبب ہو جاتی ہیں اُن

چھوٹے چھوٹے ٹڑی چینا کی وجہ سے ہے۔ جو گوشت کے ساتھ انسانی
جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اور ان کمبخت آدمیوں کی تکلیف ہی کا باعث
ہوتے ہیں۔ جو خراب گوشت کو کھاتے ہیں۔ یہ کیڑے انسانی جسم کے سارگ و
پٹھے میں سرایت کر جاتے ہیں۔ اور اپنی نسل کو اندر ہی اندر بڑھاتے رہتے
ہیں۔ جنکی تعداد لاکھوں تک پہنچ کے انسان کی موت کا باعث ہو جاتے
ہیں۔ بعض اوقات انکی تعداد بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ اور جس طرح
اور دیگر قسم کے چھوٹے چھوٹے نباتاتی کیڑے بہت جلد ترقی پکڑ جاتے
ہیں۔ قدرت ان کیڑوں کو بھی بدن میں پرورش پانے کی اجازت
دیتی رہتی ہے۔ اور بڑھتے بڑھتے انکی تعداد شمار سے زیادہ ہو جاتی ہے
یہانتک کہ یہ معلوم ہوا ہے کہ ایک مربع انچ میں ان کیڑوں کی تعداد
ایک لاکھ تک پہنچ جاتی ہے۔ اور ڈاکٹر تھوڈیکم اسی تحقیقات کی موافق
یہ بیان کرتا ہے کہ میںنے ایک مریض میں ۲۸ لاکھ کیڑے دیکھے تھے۔
ٹڑی چینا۔ کی بیماریوں میں اکثر۔ دست۔ دردسر۔ دردکمر۔ درد اعضاء۔
وغیرہ (کیلیفیر) ابتدا میں شروع ہو جاتی ہیں۔ اور اکثر بخار کی شدت بھی
رہتی ہے۔ بعض اوقات اس بیماری کا اثر بخار وغیرہ حالتوں کے پیدا
ہونے سے بھی معلوم ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔ بلکہ سات یا آٹھ روز کے
بعد جب پلکوں اور ناک کی جڑ میں ورم آنے لگتا ہے۔ اسوقت اس بیماری
کا شبہ کیا جاتا ہے۔ اور اسوقت اصل بیماری کا علاج ہو سکتا ہے۔
ٹڑی چینا۔ بہت مشکل سے مرتا ہے۔ یہانتک کہ گوشت پر نمک
چھڑکنے۔ اور اسکو آگ پر سینکنے سے انکا کام تمام نہیں ہوتا۔ اسلئے سور
کے گوشت کو فروخت کرنے سے قبل خوردبین سے اچھی طرح جانچ کر لینا چاہئے
کہ اسمیں وہ کیڑے تو نہیں ہیں۔ اور مزید احتیاط کی غرض سے جبتک کہ
اسے خوب نہ پکایا جائے ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ باوجود اسکے

کہ گوشت کو اچھے گرم پانی میں ابالا جائے۔ یہ کیڑے کچھ نہ کچھ باقی رہ ہی جاتے ہیں۔ جو انسانی جسم میں داخل ہو کے اپنا زہریلا اثر پھیلانے میں کمی نہیں کرتے۔ اور بعض اوقات مہلک بیماریاں پیدا کر دیتے ہیں۔

ٹری چینا۔ بالعموم سؤر کے گوشت میں ہوتے ہیں۔ مگر اکثر خرگوش بلی۔ چوہے۔ اور چوہوں کے گوشت میں بھی انکو دیکھا گیا ہے۔

ایک دوسری قسم کا کیڑا جسے "سیپ وارم" کہتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے مگر یہ کیڑا انسانی جسم میں بہت نقصان نہیں کرتا۔ اور اس کیڑے سے مہلک بیماریاں بہت کم ہوتی ہیں۔ اس کیڑے کی ایک عجیب تاریخ ہے جسکے بیان کرنے کی اس مختصر رسالہ میں گنجائش نہیں ہے۔ یہ کیڑے بیل۔ سور۔ اور بھیڑوں میں پیدا ہو کے ہمارے جسم میں بھی داخل ہو جاتے ہیں۔ جسکی وجہ بالعموم خراب گوشت کھانا ہوتی ہے۔ پی۔ پن ہم کے قول کی موافق ایسے گوشت کیلئے جو پکانے میں سرخی سے بھوری رنگت پر آجائے۔ ۱۵۰ درجہ کی آگ مطلوب ہے۔ اس سے کم درجہ کی گرمی میں ٹری چینا۔ یا ٹیپ وارم قسم کے کیڑوں کے انڈے ضایع نہیں ہوتے ٹیپ وارم اکثر ہمارے جسم میں سلاد۔ اجوائن کھکڑی اور کھیرے کے ذریعہ سے بھی پہنچ جاتے ہیں۔ اور نیز بعض ترکاریاں بھی ایسی ہیں جنکو بلا پختہ کئے ہوئے یا خوب دہوئے ہوئے کھانے سے یہ کیڑے تمہارے جسم میں گھر کر لیتے ہیں۔

اسکیبی۔ جسکا دوسرا نام آیچ اسوجہ سے ہے۔ کہ خوردبین سے پہلے اُسکا معلوم ہونا۔ اور علاج کیا جانا قریب قریب ناممکن تھا۔ یہ کیڑا بھی ایسی سخت بیماریوں کے پیدا کرنے کے لئے کچھ کم نہیں ہے۔ اور بہت آسانی سے انسانی جسم میں مریض کے جسم کو چھونے سے منتقل ہو جاتے ہیں۔ اور خاصکر رات کے وقت مریض کو چھونے سے تو یہ کیڑے ضرور

انسانی جسم میں داخل ہو ہی جاتے ہیں۔ ہمیں ایک کیس کی اطلاع ملی ہے جسمیں یہ مرض صرف ایک دانہ کی وجہ سے تمام خاندان میں پھیل گیا تھا۔ اس دانہ کی اُنگلیوں کی جڑ میں ہاتھ کی پشت پر اس بیماری کا اثر تھا۔ اسلئے یہ نہایت ضروری بات ہے۔ کہ کسی اجنبی آدمی سے ہاتھ ملانے کے قبل اس قسم کی حالت پر بخوبی غور کر لیا جائے۔ اور ایسی تمام دانہ کی انگلیوں پر غور کر لینا چاہیئے۔ ایچ۔ کیڑے کی ایک مادہ ہر چند کہ رائی کے دانے سے زیادہ نہیں ہوتا مگر بہت جلد انسانی جسم میں سرایت کر جاتا ہے۔ اور اپنے انڈے انسانی جسم میں دیدیتی ہے۔ اور چند ہفتہ میں اُسکا پورا خاندان ہو جاتا ہے۔ جو انسانی جسم میں اپنے خراب اثرات پھیلا کے ہلاکت تک نوبت پہونچا دیتا ہے۔ بعض بیمار ایک قسم پھیلاتا ہے مگر جو کم خطرناک ہوتا ہے۔ وہ کیڑے ہیں جو انتڑیوں میں رہتے ہیں۔ یہ کیڑے اپنی نسل آئندہ نہیں بڑھا سکتے۔ مگر رفتہ رفتہ خود بڑا ہو جاتا ہے۔ اور یہ کیڑے بڑھکر جسم میں کم و بیش خرابی پیدا کر دیتے ہیں۔ ان تمام خرابیوں سے بچنے کے لئے ایسی نباتات کا کھانا جسمیں ایسے کیڑوں کے نہ ہونیکا شبہ ہو۔ ترک کر دینا چاہیئے۔

نباتاتی کیڑے جو انسانی جسم پر اپنا اثر کرتے ہیں۔ انکو مثل ایک سلسلے کے سمجھنا چاہیئے۔ جن سے رنگ وارم۔ تہنے۔ چھینا۔ ایچ وغیرہ اقسام کے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان بیماریوں کے بیج یا زہریلے اثرات مریض کے دستانوں۔ ٹوپی پہننے کے کپڑوں کے چھونے یا استعمال کرنے مریض کی جگہ پر لیٹنے بیٹھنے تولیہ رومال۔ کنگھہ۔ اُسترے وغیرہ کے استعمال کرنے سے تندرست آدمی کے جسم میں قائم ہو جاتے ہیں۔ ایک مریض بچہ دیکھا گیا۔ جسکی ٹھوڑی کے نیچے یہ بیماری ظاہر ہو گئی تھی۔ اور جسکا سبب صرف یہ تھا۔ کہ وہ بچہ ایک شخص کی جو کھسیانہ اپنی ٹھوڑی کو

رکھ کے کھڑا ہو گیا تھا۔ اور اس سے پہلے ایک چھوٹا بچہ جو اس بیماری
میں مبتلا تھا۔ اسی جوکیٹ سے لگا کھڑا تھا۔ اور اُسکے سر بال اس کھڑکی
سے مس کر چکے تھے۔ خوش قسمتی سے اس بیماری کی وجہ خوردبین کے
ذریعہ سے معلوم ہو گئی۔ اور قبل اسکے کہ بیماری اپنا زہریلا اثر جسم میں قائم
کرے۔ علاج کر لیا گیا۔ جس سے بچہ صحیح سلامت رہا۔

ایسے کیڑوں سے محفوظ رہنے کیلئے مریض کے پیالے اور استرے سے
ہی پرہیز کرنا کافی نہیں ہے۔ کیونکہ ان کیڑوں کے ذرات ایسے چھوٹے
چھوٹے ہوتے ہیں۔ کہ استرے کے تیز کرنے کی ہوا کے ذریعہ سے بھی
تنے آدمی کے جسم میں سینکڑوں کے قریب چلے جاتے ہیں۔ حجام کی
اُس تولیا سے جو وہ اصلاح کرتے وقت کپڑوں پر ڈال دیا کرتا ہے
اور نیز حجام کے خاص اُسکے ہاتھوں کی وجہ سے اگر اُسنے کسی مریض
کی حجامت بنائی ہے۔ یہ مرض لگ جاتا ہے۔ انگلینڈ میں اس مریض
کے متعلق ایک شخص کا قصہ بیان کیا جاتا ہے۔ کہ اُسکے پاس ایک مریضہ
علاج کرانے آئی تھی۔ جسکو ڈاکٹر نے ملاحظہ کیا تھا۔ صرف اسی سبب سے
ڈاکٹر خود اس مرض میں مبتلا ہو گیا۔ اور اُس عفونت کے آنے سے دو تین
ہفتہ بعد بیماری ظاہر ہوئی۔ بچوں میں اکثر یہ بیماری کتوں کے بلوں
اور خرگوشوں کے بچوں سے کھیلنے سے بھی ہو جاتی ہے۔ جنمیں اس بیماری
کے مادہ زیادہ ہوتے ہیں۔ اور اُنکے بالوں اور پنجوں پر اس قسم کے
کیڑے زیادہ پائے جاتے ہیں۔ گھوڑے اور ٹٹوؤں کے وجہ سے بھی
اکثر یہ بیماریاں پھیلتی ہیں۔ اور درحقیقت ہمارے لئے یہ بات سخت
مشکل ہے۔ کہ ہم کسی جانور کے چھونے کی وجہ سے بیمار نہ ہونے کی
بخوبی نگرانی کر سکیں ✣

سولھواں باب

ضعیفی کی عمر اور کس طرح اس تک پہنچا جاسکتا ہے

اس مختصر سے رسالہ میں اگر غور سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ ہماری دوران زندگی میں کیا کیا تغیرات واقعہ ہوتے رہتے ہیں اور حفظان صحت کے طریقہ جہانتک ممکن ہوسکتے ہیں۔ اُنکی نگرانی کیلئے نہایت مفید ہیں غور کرنے والوں کیلئے یہ بات تعجب خیز ہوگی۔ کہ نوجوانوں اور قوی ہیکل جوانوں کو بڑھاپے سے کو قوت کا یکساں خطرہ ہے۔ اور درازی عمر کا خواہاں ہے۔ مگر بہر نوع جیسا تجربہ ظاہر کرتا ہے۔ کوئی شخص اسکے حاصل کرنیکی پابندی ہی نہیں کرتا۔ ایک ضعیف عورت کی حکایت ہے جس سے اُسکے حکیم نے جس سے وہ علاج کرانے آئی تھی۔ دریافت کیا۔ میدم تم کیا جانتی ہو میں تم کو پھر جوان نہیں بنا سکتا۔ میڈم نے جواب دیا۔ ڈاکٹر صاحب میں اس بات کو بخوبی سمجھتی ہوں۔ مگر جو کچھ میں جانتی ہوں۔ وہ یہ ہے کہ اب میرے زیادہ عرصہ تک زندہ اور تندرست رہنے میں مدد دیں" اس غرض سے کہ ہمارے ناظرین جو اپنی زندگی کی گاڑی چلاتے چلاتے تھک گئے ہیں۔ یا جو بہت عرصہ تک زندہ رہنا چاہتے ہیں اور وہ بھی آرام و چین سے۔ انکو لازم ہے کہ حفظان صحت پر پوری پوری طرح غور کریں۔ جس سے وہ تمام اُن اسباب کی مداخلت سے جو زندگی کے کم کرنیکا باعث ہوتی ہیں۔ محفوظ رہینگے اور اپنی قوتوں کو قایم رکھ سکینگے۔

زوال زندگی کا پہلا نشان دانتوں کا ہلنا یا گر جانا ہے۔ جسکے سبب سے ہاضمہ میں فرق پڑنا لازمی ہوجاتا ہے۔ کیونکہ دانتوں کی عدم موجودگی

وجہ خوراک پوری طرح چبائی نہیں جاسکتی۔ خوراک کے اجزاء کا آپس میں اچھی طرح نہ ملنے سے خوراک اپنی اصلی جوہر کے ساتھ معدہ میں نہیں جاتی اور پھر وہاں پوری طرح غذا ہضم نہیں ہوتی۔ جو ہماری طاقت کا اصلی سامان ہے۔ اسلئے جو کچھ بھی ہم اس معاملہ میں واجب ہے۔ وہ یہ ہے۔ کہ نہایت دوراندیشی سے ہم اپنے دانتوں کو ادویہ یا دندان ساز کے امداد سے قایم رکھنے کی کوشش کرتے رہیں جس سے ہم عرصہ تک اپنے دانتوں کو ہلنے یا گرنے سے بچاسکتے ہیں بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ دندان ساز یا ادویہ کی ذریعہ سے بھی دانت قایم نہیں رہتے ایسی صورت میں ہمیشہ اسکا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ ہر ایک غذا جو ہمارے حلق سے اترے سیا چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی یا دلی ہوئی ہو اس غذا کو منہ میں ڈالتے ہی خواہ وہ چاول۔ دودھ وغیرہ کسی قسم کی بھی کیوں نہ ہو۔ فوراً نہ نگل لینی چاہیئے۔ بلکہ اسکو اپنے منہ میں چند مرتبہ پھرا لینا چاہیئے۔ جس سے لعاب دہن جو غذا کے ہاضمہ کا موید ہے۔ اسمیں شامل ہو جائے اور منہ میں غذا کو اس عرصہ تک چبانا چاہیئے جیسا اُسوقت چبایا جاتا جب ہمارے منہ میں دانت ہوتے۔

دوسری خاص تبدیلی ہماری درازی عمر کے زمانہ میں لاحق ہوتی ہے۔ یہ ہے۔ جسم میں چربی بڑھ جاتی ہے۔ جو بدقسمتی سے اُسوقت ظاہر ہوتی ہے۔ جب پٹھوں کی طاقت کم ہونے لگتی ہے۔ یہ تبدیلی ان باعث میں جو تندرستی کے لئے ضروری ہے۔ مخل ہو جاتی ہے۔ اس تبدیلی کا علاج غذا کی طرف خاص غور اور اسکی پوری نگرانی کرنے سے اچھی طرح کیا جاسکتا ہے۔ اور اُسکے معنر اثرات قواعد حفظان صحت پر عمل درآمد کرنے سے زایل ہوسکتی ہیں۔ زیادہ عمر میں زوال زندگی کا سبب شریانوں کی خرابی یا بربادی کا باعث ہوتا ہے۔ جس کا سبب بہت کم از کم غالباً

غذا کی بدپرہیزی ہے۔
پٹھوں کی طاقت کا گھٹنا۔ پٹھوں کے ریشہ جات کا از سرنو تیار نہ ہوتے رہنے کا سبب ہے۔ جو ایام ضعیفی میں اعضاء کے سکڑنے میں مدد دینے والے پٹھوں کی تیاری میں صرف ہوتے رہتے ہیں۔ اور یہ ایک اور خاص سبب زوال زندگی کا ہے۔ تکلیف دہ حالت جو ابتدا میں اپنی صورت دکھاتی ہے۔ طاقت کا کم ہو جانا ہوتا ہے۔ اور یہ بھی کمی رفتہ رفتہ زیادتی عمر میں مسلسل انداز ہوتی ہے۔ اور بدقسمتی سے پٹھوں کے ریشہ جات کی کمی جو اُن پٹھوں کی جگہ کام دیتے ہیں۔ جو اپنے اختیار سے کام نہیں کر سکتے۔ اور جس وجہ سے دل کی حالت خراب ہو جاتی ہے اور وہ خون جو اپنے پورے دوران میں تھا۔ اسکے دوران میں کمی آجاتی ہے۔ یہ بالکل ٹھیک ہے۔ کہ ہم دل کی جانچ کرنیکا ذریعہ نہیں رکھ سکتے کہ کسی خاص شخص میں اس قسم کی کمی کس طرح شروع واقعہ ہوئی۔ مگر ہو بہی کسی حد تک اسکی جانچ ہو سکتی ہے۔ یعنی جب آدمی ۶۰ برس کی عمر تک پہنچ جاتا ہے۔ نہ وہ زیادہ بھاگ سکتا ہے۔ نہ زینہ یا کسی اور بلند جگہ پر آسانی چڑھ سکتا ہے۔ تھوڑے سے بھاگنے یا بلند جگہ پر چڑھنے سے سانس پھول جاتا ہے۔ اور رفتہ رفتہ جس طرح عمر بڑھتی جاتی ہے اس حالت میں بھی ترقی ہوتی جاتی ہے۔ دل کی ناقابلیت کا دوسرا مضر نتیجہ ہاتھ اور پیروں کا سرد ہو جانا ہے۔ جسکا سبب محض خون کے دوران میں فرق آجاتا ہے۔ جو اپنی نالیوں میں بہت آہستہ آہستہ دورہ کرتا ہے جس سے بالآخر یہانتک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ کہ اکثر مقامات سُن ہو جاتے ہیں۔ جیسا کہ اکثر ضعیف لوگوں کو دیکھا گیا ہے۔ اور جو کسی بیرونی علاج سے بھی فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ یہانتک کہ انہیں لاکھ کپڑوں میں رکھو۔ مگر گرم ہو ہی نہیں سکتے۔ اسلیئے اُن سے موقعہ پر کسی خاص ہنر

کے ذریعہ سے گرمی دینا ضروری ہوتا ہے۔ موسم سرما میں ان آدمیوں کو جن میں اس قسم کی تمام خرابیوں کی موجودگی شروع ہو گئی ہے۔ مکان میں آگ کے سامنے رہنا چاہیئے۔ ان تمام اسباب سے قریب ایک تہائی کے موتیں ہوتی ہیں جبکہ قریب ½ حصّہ کے بخار وغیرہ اور بیماریوں میں موتیں عمل میں آتی ہیں۔ اور جسکی خاص وجہ ان نقصانات کی تلافی کا علم نہ رکھنے یا اُنکی طرف غور نہ کرنا ہے۔

ایام ضعیفی میں سوائے پٹھوں کی سُستی کے اصلی گرمی میں بھی فرق آجاتا ہے۔ جو ایام جوانی میں لاکھوں پٹھوں کی متواتر حرکت اور کار مفوضہ انجام دینے سے پیدا ہوتی رہتی ہے۔ اور جسکی وجہ سے غذا اپنے خاص اثر کو تمام جسم میں پھیلاتی رہتی ہے۔ اور ۵۰ یا ۶۰ برس کے بعد رفتہ رفتہ اسکی حرارت قابلیت میں بہت ہی فرق آجاتا ہے۔ اور جس میں فرق آجانے کی وجہ سے انتڑیاں اپنا مفوضہ کام انجام دینا چھوڑ دیتی ہیں۔ یا کم کر دیتی ہیں۔ اور یہ ہی تمام باتیں مل کے ایام ضعیفی میں تکلیف اور مصیبت کا نمونہ بن جاتی ہیں۔ جسم کے مختلف پٹھے اور اعضا اور کی ناقابلیت جو اپنا اپنا حصّہ انجام دینے میں اُسکا علاج اسیقدر آسان بھی ہے۔ جسقدر وہ علمی طور سے بعض لوگوں کے نزدیک سخت دشوار معلوم ہوتا ہے۔ ایسا شخص جسکے واسطے یہ تمام تکالیفیں جمع ہونے لگیں۔ وہ مثل اُسی امیر آدمی کے ہے جسکی دولت گھٹنی شروع ہو جاوے۔ اُسکے لیئے سوائے اُس علاج کے کہ یا تو اپنا خرچ کم کرے یا اتنی دولت کو بڑھاوے اور کچھ نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح وہ ضعیف آدمی جنکی آمدنی یعنے پٹھوں کی طاقت زائل ہونی شروع ہو گئی ہے اپنی اپنی بقیہ قوت کے حدود میں عرصہ تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ اور اگر اُسکو باقاعدہ صرف کریں۔ تو اس کمی کی حالت میں بھی نہیں عمر کالونی

زندگی زاید حصّہ زاید مل ہی جائیگا - لیکن اگر وہ اپنی قوتوں کو اسی طرح صرف
کرتے رہے - جس طرح وہ ایام جوانی میں صرف کرتے ہیں - یا اُنکی کم قدر
کرتے ہیں - تو اُسکی بقیہ موت بھی بہت جلد اُنہیں خیرباد کہدیگی - جو
اگر اچھی طرح استعمال کیجاتی - تو ۲۰ برس اور کام دے سکتی تھی - اور آخری
نتیجہ سوائے موت کے کچھ نہ ہوگا -

ہمیں اب پھر دوبارہ اُن تمام ہدایتوں کے متعلق جو ہم نے اپنے
ناظرین رسالہ ہذا کو بتلائی ہیں - دُھرانے کی ضرورت نہیں ہے - مگر تاہم
ہم یہ ضرور کہینگے - کہ ایام ضعیفی میں ہلکی غذا کا استعمال کرنا - اور اپنی
انتڑیوں کی سُستی سے خبردار رہنا نہایت ضروری ہے - منجملہ اور تمام
اعضاء رئیسہ کے جگر بھی ایسی چیز ہے - جسکی غور و پرداخت بھی لازمی ہے
اور جس طرح اور تمام غفلتوں کا ایام ضعیفی میں خراب نتیجہ بھگتنا پڑتا ہے اسی طرح
جگر کی طرف سے بھی چشم پوشی کرنا وہی برے نتائج پیدا کرتا ہے -

بعض اوقات دست بدست اور بعض اوقات کسی قدر دیر سے بیٹھے کی
قوت کا زائل شدہ آدمی کو دماغی اور ذہنی قوتوں کی خرابی کے اثرات
محسوس ہونے لگتے ہیں - مزاج بدلجاتا ہے اور بیسیوں خرابیاں پیدا
ہونی شروع ہو جاتی ہیں - یہ تبدیلیاں بہت آہستہ آہستہ ہوتی ہیں -
بعض اوقات یہ اثر بالکل ابتدا میں معلوم نہیں ہوتے - اور اُن لوگوں
پر جو اس معاملہ سے بالکل بے خبر رہتے ہیں - فوراً آ دباتی ہیں ایسے
تمام اثرات پیشتر اسکے کہ وہ ظاہری آنکھوں سے دیکھے جا سکتے ہوں -
ایک غور کرنے والے آدمی کو فوراً معلوم ہو جاتے ہیں - اس میں کچھ شک
نہیں - ان تمام حالتوں میں زندگی زیادہ ہو سکتی ہے - اگر اُنکے واقعات
اُنکے اثرات پر بخوبی غور کیجائے - خصوصاً یادداشت کی خرابی سوچنے
کی قوت یا دماغی محنت کرنے سے عاجز ہونا وغیرہ - یہ تمام ابتدائی علامات

میں تھوڑی دیر ہی میں غور کرنا فایدہ دے سکتا ہے ۔ اس قسم کے تمام اثرات کا ظاہر ہونا گویا اُنکے لیئے زوال زندگی کا نوٹس دیا جاتا ہے۔ اگر اس خطرناک نوٹس کی کچھ پرواہ نہ کیجائے۔ جب عام طور سے دیکھا جا رہا ہے۔ وہ زمانہ جس میں اس نوٹس کا لفافہ ہوگا۔ بہت جلد آجاتا ہے اور ذہنی اور دماغی قوت قطعی برباد ہو جاتی ہے۔ اور جو قاطع درازی عمر ہونے سے علاوہ باقی ماندہ حصہ عمر کو وبال بنا دیتا ہے۔ اور یہ ہی نہیں کہ اُس شخص کو ہی بقیہ زندگی وبال ہو جائے۔ جو اس غفلت کا مرتکب ہوا ہے۔ بلکہ اُسکے دوست۔ احباب وغیرہ کا بھی اُس سے دم ناک میں آجاتا ہے + فقط

تمام شد

ذیل کی مجرب و آزمودہ دوائیں کچھ عرصہ تک نہایت کم قیمت پر فروخت ہونگی

ذیل کی مجرب و آزمودہ دوائیں کچھ عرصہ تک نہایت ارزاں قیمت پر فروخت ہونگی